THE PRACTICAL PSYCHOLOGY

OR

The Secret Key to Health, Wealth and Prosperity.

BEING

Practical Instructions.

How to Develope and Employ

THOUGHT-POWER.

BY

D. S. HOMEYAR.

(Registered under the Indian Companies' Act XXV of 1867.)

PRINTED AT
THE "INDUSTRIAL" PRESS,
13, HUMMUM STREET, FORT,
BOMBAY.

1908.

પ્રેકટીકલ સાઇકોલૉજી

યાને

તંદરૂસ્તી, સંસાર સુખ, અને આત્તમીક સુખ મેલવવાની ચાવી.

જેમાં

કુદરતનું ચૈતન્ય.	મેન્ટલ હીલીંગ.	થાટ ફોરસ.
વીલ પાવર.	માઈન્ડ રીડીંગ.	તેલીપથી.
ફ્રેનાલોજી.	મેસમેરીઝમ.	આત્મજ્ઞાન.

વીગેરે વિધ્યાઓનો સંગ્રહ.

પ્રાચીન, અર્વાચીન વિધ્વાનોની સાહદતો અને ચીત્રો સાથે.

રચનાર

દી. શા. હોમીયાર.

મુંબઈ:

ઇન્ડસ્ત્રીયલ પ્રેસ,

૧૩, હમમ સ્ટ્રીટ, કોટ.

૧૯૦૮.



JEHANGIR B. PETIT, Esq., J. P.

અર્પણ પત્રિકા.

જરથોસ્તી ટોળાના એક સહાસીક વેપારી

અને

વિધ્યા ઉત્તેજક

શેઠ જહાંગીર બમનજી પીટીટ, જે. પી.

જેવણની વિધ્યા હુન્નર તરફની અતીષય શ્રધ્ધા, પરોપકાર અને

પોતાની જાત તથા દેશની બીનસ્વાર્થી સેવાઓ તરફની

નિર્મળવૃત્તિ, આંધળાં અને દુ:ખ્યાંના સાચ્ચા મુરબી,

લેખકોના કીમતી મદદગાર, આદી અનેક

ઉત્તમ ખુબીઓની કદરસનાશી પ્રત્યે આ

વિધ્યાનો ગ્રંથ માનપુર્વક અર્પણ

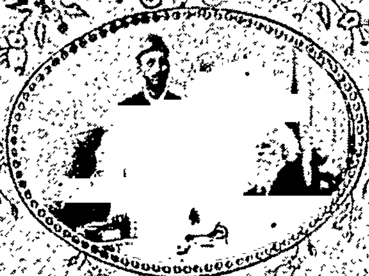
કરવાની રજા લેઉ છું.

હોમીયાર.



1903.

D. S. HOMEYAR.



To all The World!

It is a pleasure and duty to state that Mr [illegible] has taken personal instructions from me in Mental Science Healing, is a thorough student in all Occult Science. By Written Examination I find Mr [illegible] thoroughly competent and original in his method.

I have rarely found any so enthusiastic and competent as he in Mental Science Healing.

I love to say that Mr [illegible] has my full endorsement both as a Healer and Gentleman.

Mr [illegible] can be trusted with fullest confidence in all things requiring energy fidelity and kindness.

Sincerely [illegible]

"Each little voice in turn
Some glorious truth proclaims
What sages would have died to learn
Now taught by cottage dames."

× × × × ×

"The nearer to the practical men keep—
The less they deal in vague and abstract things—
The less they deal in huge, mysterious words—
The mightier is their power."

× × × × ×

"The simple peasant who observes a truth
And from the fact deduces principle,
Adds solid treasure to the public wealth.
The theorist who dreams a rainbow dream,
And calls hypothesis philosophy,
At best is but a paper financier
Who palms his specious promises for gold.
Facts are the basis of philosophy;
Philosophy the harmony of *facts*."

T. L. HARRIS,
in "Lyrics of a Golden Age."

PREFACE.

The purpose of this work is to supply a complete guide by which to acquaint the reader with the means of easily developing and effectively using the mighty forces latent within him.

This work comprises full instructions for the development of all the phases of Psychological influences. It besides contains full descriptions, **facts** and **practical instructions** respecting Mental Science, Healing, Hypnotism, Mesmerism, Thought Force, Telepathy, Phrenology, Mind Reading, Massage, Hygienic and Physical Culture with brief notes on concentration.

I do not profess to be the master of this Science, but endeavours to indicate its value in bringing happiness and blessings as a curative agent and in overcoming or modifying unfavourable environments.

Unfortunately, some have erroneously asserted that there is danger in the practice of this Science, rendering it unsafe in the hands of all but the Orthodox and the righteous : this, after ten years of close observation and unsophisticated study I emphatically deny. The psychic influence, in any of its various lines, if properly and carefully induced is always beneficial, and the real power is not an acquisition attainable by any physical or mental **exertion,** but, the development of a subtle psychic force, which, in a more or less degree, **is common to all.**

This force, I fully believe, holds together or binds the elements of Nature, permeates all animate or inanimate objects, and, in some form, endows every atom of the Universe.

Prejudice may dishearten the enquirers after truth to disregard this heavenly Gift, but I have endeavoured to show that this power, accessible to all (in common with other spiritual gifts), if well understood and properly imparted, is not only capable of restoring an equilibrium of the vital forces, but also of influencing happiness, wealth, power and rapidly relieving pain, and restoring health to the afflicted. It is the great panacea by which the most startling events and cures can be accomplished, and is so palpably one of the laws of nature that it does not require any scientific training to be able to demonstrate the fact; and, fortunately, will ever continue to exert its mighty influence throughout the Universe, without the sanction of those who try to misrepresent and condemn it as supernatural and mysterious. One evidence however, of this power is the virtue that emanates from a good man, be he prince or peasant—the happy, healthy energising influence perceptible in those of a pure, noble disposition. The only danger to be feared is igonrance of simple facts and necessary precautions that must be observed, which disregarded by rash, courious, superficial experimenters, generally result in difficulties.

On the other hand, a truly noble career with possible attainments superior to any of the ordinary pursuits, is open to every earnest and intelligent enquirer, whose mind receptive to new thoughts and is not trammelled with elaborate theories and far-fetched and visionary speculations.

My one and only purpose in this work is to acquaint the reader with every practicable instructions enabling him to attain all worldly desires and happiness through **the latent force of mind or the sixth sense.**

I have subordinated everything else and have sacrifised all pretensions to literary style and "fine writing" in my endeavour to make this work quite plain and practical to the average reader.

With these prefatory remarks, friendly reader I submit this little work to your kind consideration and careful study, wherewith you can ably knock at the gate of happiness and get a welcome entrance into the thought-world of divine felicity and joy which is the birth-right of every man of woman born, and which ought to be the **be-all** and **end-all** of human existence.

D. S. HOMEYAR.

પ્રસ્તાવના.

સાઇકોલોજી યાને અધ્યાત્મજ્ઞાનને લગતી વિધ્યાની ગુજરાતી ભાષામાં ઘણીજ થોડી ચોપડીઓ પ્રગટ થયલી હોવાથી, તથા તે ચોપડીઓમાં મોટે ભાગે પ્રયોજ્ય (Practical) બાબદો ન આવેલી હોવાથી, એ વિધ્યાના જ્ઞાનનો (Psychic science) બોહળો પ્રસાર કરવાની નેમથી, તથા એ મહાન વિધ્યા મારફતે માનવીની **પાંચ ઇંદ્રીઓ** ઉપરાંત **છઠ્ઠી ઇંદ્રી** (The latent force of mind) **વિચાર શકિતનાં બળ** વડે, સંસારીક વેહવારીક અને આત્તમીક દરેક સુખોની પ્રાપ્તી મેળવવાનો સહેલ માર્ગ દેખાડી, તેને લગતી સચ્ચાઈ તરફ સત્યના શોધકોનું ધ્યાન ખેંચવાના હેતુથી, એ વિધ્યાની સાહદતો, તથા દરેક પ્રયોજ્ય રીતો જાહેર કરવાની મેં અદના કોશેષ કરી છે. એ વિધ્યાને લગતી ઘણીક શાખાઓ છે, તે દરેક શાખાઓનું લંબાણ ખુલાસાથી વિવેચણ કરવામાં આવ્યું છે, તથા તેના વપડાસને લગતી પ્રયોજ્ય રીતો (Practical method) તેનાં ચીત્રો સાથે આપી છે, તથા મોટા મોટા વિધ્વાનોના લખાણો અને સાહદતોની (Facts) મદદથી, એ વિધ્યાને લગતી બારીકે બારીક સમજણ આપવાની કોશેષ કરી છે. આ વિધ્યાની શાખાઓને ચાર ભાગમાં વેંહચી નાખવામાં આવી છે. પહેલા ભાગમાં આ વિધ્યા શીખવાની અગત્યતા, તથા એ વિધ્યામાં વપડાતાં **કુદરતનાં ચૈતન્યને** લગતો દરેક ખુલાસો આપ્યો છે. બીજા ભાગમાં શરિરીક વ્યાધીનો નાશ કરી, **શરિરીક સુખ યાને તંદરૂસતી** મેલવવાને તથા હરેક જાતનાં દરદોની ઉત્પતી અને નાશ કરનારી શકિતને લગતી વિધ્યા (Mental science healing) દરશાવી છે. ત્રીજા ભાગમાં **વિચાર શકિતનું બળ** (Thought Force) અને તે મારફતે હરેક **સંસારીક વહેવારીક ઇચ્છાઓ** (Worldly desires) પુર્ણ કરવા માટેની પ્રયોજ્ય રીતો, સચ્ચાઈની સાહદતો સાથે દરશાવી છે. ચોથા ભાગમાં **આત્તમીક સુખ** પ્રાપ્તીને લગતી પ્રયોજ્ય બાબદો આવેલી છે. એ ચારે ભાગને જુદાં જુદાં પ્રકરણોમાં અનુક્રમે વેંહચી નાખવામાં આવ્યા છે.

આ વિષ્યાને લગતો **દરેક ખુલાસો**, તેની **શ્રેષ્ટાઈ** અને **સચ્ચાઈ** વીગેરેનું લંબાણ વિવેચન પ્રકરણ પહેલાંમાં આપ્યું છે.

લાંબા વખતના ચાલુ અભ્યાસ, અને પ્રયોજ્ય અખતરાઓ મારફતે એ વિષ્યાની સચ્ચાઇને લગતી કેટલીક ખાતી કરવા પછી, હું એવા અનુમાનપર આવ્યો છું કે, જગત્તમાં **સર્વવ્યાપક**, **અનંત**, **સર્વોપરી**, **સબળ** કુદરતનું **એકજ ચૈતન્ય** છે, કે જેથીજ અજવાળું, અવાજ, ગતિ, રંગ, રૂપ, આકર્ષણ, નિરાકર્ષણ, મનુષ્ય વર્ગ, જાનવર, વનસ્પતી, સુર્ય, ચંદ્ર, ગ્રહો વીગેરે જગત્તલીલા વ્યાપી રહી છે. એ અનદીઠ ચૈતન્ય માનવીનાં બંધારણમાં તેમજ જગત્તની અનેક ચીજોમાં એકજ સરખું સમાયલું હોવાથી, માનવી તે ચૈતન્યનું જ્ઞાન થવે, ઘણીક અદભુત ચીજો કરી શકે છે, તેમજ તે ચૈતન્યને પોતાનાં **શરિરીક, સંસારીક અને આત્તમીક સુખોની પ્રાપ્તી માટે** વાપડી શકે છે, તેનું પ્રયોજ્ય જ્ઞાન આપવાની ધારણાથીજ આ પુસ્તક રચાયું છે. **મારા ધર્મનો મુખ્ય પાયો "હુમત" યાને નેક વિચાર છે.**

સૃષ્ટીમાં માનવીનું સાર્થક વિચારથીજ છે. વિચારથીજ તેની ઉત્પતી, વિચારથીજ તેની હકુમત અને વિચારથીજ તેનો અંત પણ છે. વિચાર ન હોય તો સર્વે અંધકાર છે. **"જેવું વિચારશો તેવુંજ પામશો"** એ સત્તજ આ પુસ્તકનો પાયો છે.

આ પુસ્તકમાં હરેક બાબદ શબ્દે શબ્દ પ્રયોજ્ય બનાવવા માટે, અળંકારીક અને અઘરી ભાષા વાપડવાની બીલકુલ કોશેષ ન કરતાં, પ્રકટ સાદી ભાષામાં તે સમજાવાની કોશેષ કરી છે.

આ વિષ્યાની સચ્ચાઈ શોધવા માટે ઘણાક નામાંકિત લેખકોના બેસુમાર પુસ્તકો મેં ઉપ્યોગમાં લીધાં છે, જેઓ માહેલાં કેટલાકનાં નામો **"સ્વિકારમાં"** (Acknowledgment) આપ્યાં છે, તેઓ સર્વેનો, તથા જે જે ગ્રહસ્થોએ આ ચોપડી રચવામાં તથા છાપી પ્રગટ કરવામાં જે અમુલ્ય મદદ આપી છે તેઓનો, આ જગ્યાએ આભાર માનું છું.

આ ચોપડીની ભાષામાં કાંઇ ભુલ ભરેલું જણાય અથવા બીજી હરકાંઈ ખાંમી જણાય, તો તે સમજુ વાંચનાર ગુજરાતી ભાષાની કેટલીક નહીં મટે એવી અડચણો ધ્યાનમાં લઇને ક્ષમા કરશે એવી આશા રાખું છું.

ટુંકમાં એટલુંજ જણાવવાની રજા લઉં છું, કે આ પુસ્તકની ખામીઓ તથા ગુણો દરશાવવાનું કામ મારૂં નથી, એ કામ વાંચક મંડળનું પોતાનું છે, માટે આ ચોપડીની અગત્યનું તોલ કરવાનું તેઓની મુનસફીપર છોડું છું.

આ પુસ્તક કાંઇ કાહણી કીસ્સા જેવું રસીક તો નથીજ, પણ **સચ્ચાઇની સાહેદતોથી** ભરપુર છે, માટે જેમ તેમ કરીને પણ ફક્ત **એકજ વાર** "સમાપ્ત" સુધી વાંચી જવાનો પરિશ્રમ લેવામાં આવશે એટલેજ મારી મેહેનત ને રંજનો બદલો વળી રહેશે.

મુંબઈ,
તા. ૨૬મી સપ્ટેમબર, ૧૯૦૮.

દી. શા. હોમીયાર.

"ACKNOWLEDGMENT."

સ્વીકાર.

આ ચોપડી લખવા માટે નીચલા ગ્રંથકારોના પુસ્તકોનો ઉપ્યોગ કર્યો છે, તથા સમજણ માટે ચીત્રોને કેટલાક ફેરફાર સાથે વપડાસમાં લીધાં છે, તે સર્વે ગૃંથકારોની ફીલસુફીઓના અર્કનો અંશ, હાલની પ્રજાને અનુસરતી રીતે, તથા તદન પ્રયોજ્ય જ્ઞાન (Practical) આપી શકે તેવા આકારમાં પ્રગટ કરવાને નીચલાં પુસ્તકોથી જે અમુલ્ય મદદ મલી છે તે માટે, તેઓ સર્વેનો અત્રે આભાર માનવાની રજા લઉં છું.

List of Authors and Books consulted in the Preparation of this Work with personal notes, etc.

1. *Prof. Elissha Grey's* Miracles of Nature.
2. *Dr. Braid* on Hypnotism.
3. *Mr. James Burns* on Mesmerism.
4. ,, *James Coates* various works on Psychology.
5. ,, *Elliot Warburton's,* The Crescent and the Cross.
6. ,, *W. Neilson* on Mesmerism and its relation to Health and Disease.
7. *Dr. Esdaile* on Mesmerism.

8. *Baron Charles Von Reichenbach*, Translation by Dr. William Gregory on Psychic force.
9. *Prof. Rudolf Heidenhain's* Works.
10. *Dr. Von Helmot* treatise on Magnetism.
11. *Mr. Allen Putman's* Works on Spiritualism.
12. Various works of *The Psychic Research Co.* of London, on Occult Sciences.
13. *Dr. Priessnitz* of Germany on Healing Forces.
14. „ *H. T. Turner's* Work on Hygiene.
15. „ *W. E. Forrest* on Hygiene.
16. „ *R. T. Trall's* Works.
17. „ *Paul Edwards* various Works on Mental Healing, Auto-Suggestions etc.
18. *Dr. J. Elliotson's* Works on Mental Science.
19. „ *Darling* Treatise on Magnetism.
20. *Mr. Robert Hunt's* "Phenomena of Nature."
21. *Dr. Ling* on Massage.
22. *Messrs. Elliman Sons & Co.*, R. E. P. Book.
23. *Mrs. Annie Besant's* various Works.
24. *Dr. D. younger* on Massage and Curative Magnetism.
25. *Mr. William Walker Atkinson's* Works on Thought Force.
26. Works of *Mr. C. W. Leadbeater.*
27. *Dr. Donovon* on Phrenology.

28. *Dr. Andrew Wilson* on Phrenology.
29. „ *R. H. Barraden's* course on Hypnotism.
30. „ *Parker* on Magnetic Healing.
31. „ *Hurbert Tibbits* on Massage.
32. *Kirke's* Physiology.
33. *Dr. Edwin D. Babbitt's* various Works on Psychology and Fine Forces.
34. *Dr. M. Foster* Physiology.
35. Psychology by *Sabhapathy Swami.*
36. *Yoga Divaker* (Gujarati).
37. *Pantanjali Yoga* (Marathi).
38. *Dr. J. Schofield's* "The Force of Mind."
39. *Rev. John Welsley's Sermons.* Vol I & II.
40. "Mind Power" by *Mr. Albert B. Olston.*
41. Man the Masterpiece by *Dr. Kellogg,* M. D.

Various other Notes and Treatise on Occult Science in Gujarati etc., etc.

SUMMARY OF CONTENTS.

સાંકળચું.



પ્રકરણ ૧ લું.

—:o:—

શરૂઆતનો ખુલાશો.

હાલની સદીમાં દરેક વિદયાઓ અને હુન્નર ઉધોગની માહાન શોધો થવાથી જ્ઞાનનો બોહોળો પ્રસાર થઈ રહ્યો છે. જડ પદાર્થને લગતી વિધાઓથી આપણે હવે હળવે હળવે સુક્ષમ વિધ્યાઓ તરપ ધસડાતા જઇએ છૈએ, યાને નક્કર પદાર્થને લગતું જ્ઞાન મેળવી, પ્રવાહીને લગતી શોધોમાં આગળ વધી, હવા અને ગેસથી દુન્યામાં સુખનો વધારો કરી, અંતે સુક્ષમ વિધા, ઇલેક્ટ્રીશીટી સુધી આપણે પ્તેહમંદ આગળ વધ્યા છૈએ, અને હવે તેથી પણ સુક્ષમ આત્મિક વિધાને લગતી શોધખોલો, અને જ્ઞાનનો ફેલાવો થવાની આજ વરસો થયાં શરૂઆત થઈ ચુકી છે. અસલ જમાનામાં ઇસ્વીસન પુર્વે ૩૦૦૦ વરસ અગાઉ માનવીની ઓલાદમાં આત્મિક જ્ઞાન, જાહેર કામકાજમાં બલ્કે સંસારમાં સાધારણ રીતે વપડાતું હતું તેનો દાખલો તવારીખ પુરો પાડે છે, કે **ઇજીપશીયનો** (Egyptians) હજારો વરસ ઉપર આત્મ જ્ઞાન યાને **મેનટલ સાયનસ** (Mental Science) મારફતે સર્વ સંસારી વેહવારી કારોબાર ચલાવતા હતા. "The great Egyptian Priest **Pehenuka** who lived about 3000 B. C. was a Philosopher of Psychic Laws at the Court of king **User-ka-f** and used to charm, attract and cure the diseases through the agency of Psychic Laws." તેજ પ્રમાણે અસલ જમાનેથી આજ લગી થઈ ગયલા પયગમબરો, કે જેઓ દર ૬૦૦ વરસને આંતરે દુન્યાના લોકોને બોધ આપવાને જનમ્યા હતા, તેઓ પણ પોતાના બોધ અને શીક્ષણમાં આ જ્ઞાન માટે પુષ્કળ શીખવી ગયા છે, તેમજ એજ જ્ઞાનને આધારે ચમતકારો અને મોજેજાઓ કરી ગયા છે :—

Adam the first messenger from God to our race on the earth.

Enoch the second 600 years after.

Fo-hi the third to China in particular.

Brigoo or Brighou, the fourth, a Hindoo prophet.

Zaratusht or **Zoroaster** the fifth to Persia.

Thoth or **Taautus** the sixth to Egypt.

Amosis or **Moses** the Jewish law-giver the seventh.

Lao T'seu the eighth to China, 600 B. C.

Jesus the ninth.

Mohommed the tenth, flourished about 600 A. D.

Buddha the eleventh to India.

Bab the twelveth to Persia.

આદમ, નોહા, ફોહી, બ્રીગુ, જરથુસ્ત્ર, તાઉતસ, મોજીસ, લાવત્સીયુ જીસસ, મોહમદ, બુધ્ધ, અને **બાબ,** એ સર્વે પયગમ્બરો એક પછી એક ૬૦૦ વરસને અંતરે માનવીની ઓલાદમાં આત્મજ્ઞાનના ચમતકારો મારફતે જ્ઞાનનો પ્રસાર કરી ગયા છે, કે જેઓ સર્વેની રીત રૂઢીઓ એકમેકથી જુદી હોવા છતાં તેનો ભાવાર્થ એકજ થાય છે. માનવીની ઓલાદ સુક્ષ્મ આત્મિક જ્ઞાનથી, જમાનાના વેહવાં સાથે નક્કર પદાર્થોની માયામાં લીન થઇ જવાથી, પોતાની અસલ આત્મિક શક્તિઓને ખોઇ બેઠા પછી, જ્ઞાનને આધારે ધીમે ધીમે પાછી આગળ વધે છે, અને નક્કર પદાર્થને લગતી વિધાઓનું જ્ઞાન મેલવતી સુક્ષ્મ વિધા તરફ ઘસડાતી જાય છે, અને હાલમાં **આત્મજ્ઞાનને** (Psychology) લગતી ઘણીક શોધો, તથા

વિદ્યાઓ જાહેર થઈ ચુકી છે. અંગ્રેજી તથા બીજી ભાષાઓમાં એ વિદ્યાને લગતી સાહદતો અને રાહ રશમો, તેમજ પ્રયોજ્ય બાબદોની ધણીક ચોપડીઓ પ્રગટ થઇ છે, તેમજ ગુજરાતી સાહિત્યમાં પણ કેટલાંક એવાં પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે, પણ તેમાં મુખ્ય ભાગે એ વિધ્યાના વાદવિવાદ સીવાય પ્રયોજ્ય (Practical) બાબદો જોવામાં આવતી નથી, અને **તેથી** આ વિધ્યાનો અત્રે બોહોળો પ્રસાર થયો નથી, જેથી એ વિધ્યાને લગતી પ્રયોજ્ય બાબદોનાં એક પુસ્તકની ખુટ પુરી પાડવા, આ પુસ્તકમાં દરેક બાબદની પ્રયોજ્ય યાને **પ્રેકટીકલ** (Practical) રીત, રૂઢી અને કાયદાઓ, બનતા ખુલાસા સાથે આપવાની અહના કોશેષ કરી છે. આ પુસ્તકમાં **મેનટલ સાયનસ** (Mental Science) યાને **માનસિક વિદ્યાના** નામ હેઠલ ગુપ્ત આત્મિક શક્તિને (The latent power) લગતા કાયદા કાનુનો, તથા એ વિધાની જુદી જુદી શાખાઓની આજ લગી કરવામાં આવેલી, છેલ્લામાં છેલ્લી શોધોનું પ્રયોજ્ય તત્વ સમાવવામાં આવ્યું છે. **સાઇકોલોજી** (Psychology) યાને આત્મ જ્ઞાનની વિધા અસલ જમાનેથી ચાલુ ઉતરી આવેલી છે. દરેક ધર્મવાલાઓએ, તેની ખરી ખુબીઓ તથા ક્રીયાઓને, ધર્મ જ્ઞાન અને અલંકારમાં ફેરવી નાખી, તેના ખરા કાયદા કાનુનથી આપણને બેનસીબ બનાવી દીધાં છે. હજારો વરસ આગમજ આ વિધાને ઇજીપશીયનો, ઇરાંનીઓ અને યુનાનીઓ છુટથી વપડાસમાં લેતા હતા, અને એ વિધાંના કાયદા કાનુનો હીંદુસ્થાન વતીકમાં ફકીરો, પહરેઝગારો, માહતમાઓ, ધર્મ ગુરૂઓ આજ લગી જાણતા હતા, પણ માનવીના ખવાસની નબળાઇને (Weakness of human nature) સબબે તેવો પોતાના ગુજરવા સાથ, એ વિધાને સાથે લઈ ગયા છે. **માનસિક વિધા** (Mental Science) બીજી દરેક વિધાઓમાં સર્વથી શ્રેષ્ટ અને સુક્ષમ (refined) છે, તથા એ વિધાની ધણીક શાખાઓ છે. કુદરતે માનવીને પોતાની આકૃતિ (Image) યાને પોતાનાજ સ્વરૂપ બરાબર બનાવ્યું છે, તથા માનવી પ્રાંણી મંડળમાં, અને કુદરતની પેદાયશમાં સર્વથી શ્રેષ્ટ હોવાથી, કુદરતે તેને સર્વ ચીજોપર

રાજ્ય કરવાને, મનશકિતનું ઉત્તમ ગેાહર બક્ષયું છે, તે મનશકિતની વિધા તેજ માનસિક શાસ્ત્ર છે. કુદરતમાં ૫કટ એકજ ગતિ યાને **ફોરસ** (the force or intelligence) છે, કે જેથી દરેક ચીજ, દરેક પદાર્થ અને કુદરતની પેદાયશ એક બીજાંપર આધાર રાખી, તે ગતિ મારફતે ઉનંતી તેમજ નાશ પામે છે. એ કુદરતની ગતિ તથા **ફોરસના** જેવુંજ ચૈતન્ય માનવીમાં કુદરતે મુકયું છે, તેને **મનશકિત** કહે છે. એ મનશકિત તે માનવીનું વિચાર મંડળ છે, અને માનવીના વિચાર એ શકિતનેા ઉપયેાગ કરનારાં હથીયાર માફક ગણાય છે. હવે એ વિચાર શક્તિની ગુપ્ત અસરેાથી હાલમાં આપણે બે ખબર છૈંએ, પણ **જ્ઞાન** એ માટેની શેાધેાથી અને પુરાવાથી, આપણને ફરીને તે ગુપ્ત શક્તિએા અને અસરેા શેાધી કાઢવાને તથા વાપડવાને, અને તેથી દરેક રીતના સુખની પ્રાપતી કરવાનેા રસ્તેા ખુલ્લેા કરી આપે છે, માટે એ માટેના જ્ઞાનનેા બેાહેાળેા પ્રસાર થવાની જરૂર છે. કુદરતનેા મુખ્ય નિયમ શું છે, કુદરતમાં કેવી શક્તિએા છે, જગત અને માનવીનું બંધારણ કેવુંછે, દુઃખ દરદેા શું ચીજ છે, માનવીની વિચાર શ ક્તિકેવી છે, તે સર્વે ગુણ દેાષ આ પુસ્તકના શરૂઆતનાં પ્રકરણેામાં સપષ્ટ રીતે સમજાવ્યાં છે, ત્યારપછી **આ માનસિક વિધાને ચાર ભાગમાં વેહેંચી નાખી, દરેક ભાગને અનુક્રમે એક જુદી વીધા તરીકે, ખુલાશાવાર દાખલા દલીલેા અને સચ્ચાઇ સાથ, તે વિધાએાને કેમ વાપડવો, કાંય વાપડવી, તેના ફાયદા, ગેર ફાયદા, એ સર્વે બાબદેા દરશાવી છે.**

પ્રકરણ **બીજાંમાં કુદરતનું ચૈતન્ય** (Universal Intelligence) તથા તેના અનેક સ્વરૂપેા **નકકર પદાર્થથી** (solids) તે **સુક્ષમ અનંત પરમાતમાં સ્વરૂપ** (Infinte) **સુધી** સમજાવામાં આવ્યા છે.

પ્રકરણ **ત્રીજાંમાં** જગતની રચનાં તથા માનવીનાં શરીર સાથનેા સંબંધ બતાવામાં આવ્યેા છે.

પ્રકરણ ચોથામાં માનવીનાં દરેક દુઃખ દરદો સાજાં કરવાની વિધાઓની સરખામણી કરી છે, તથા માનવીના વિચાર મંડળ સાથનો તેનો સંબંધ દેખાડયો છે.

પ્રકરણ પાંચમાંમાં શરીરના અવ્યવો તથા તેમની ગતિ અને બંધારણને લગતો ખુલાસો (out lines of anatomy) આપ્યો છે.

પ્રકરણ છઠાંમાં—શરિરીક દુઃખ દરદો થવાનાં કારણો, તથા તે દુઃખ દરદોને પારખવાની સહેલ રૂઢી તથા શરીરની ચાલુ તનદરૂસતી જાળવી રાખવાનો કુદરતી સર્વપયોગી સાદો ઈલાજ વીગેરે સમજાવ્યું છે.

પ્રકરણ સાતમાંમાં મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing) યાને મનશક્તિના ગુપ્ત આકર્ષણ તથા ઇચ્છા શક્તિ (will power) મારફતે દરેક દુઃખ દરદો અને વ્યાધીઓ સાજાં કરવાની વિધાને લગતી સમજણ તથા ફીલસુફી સમજાવી છે. **મેનટલ સાયનસની** વિધાની આ શાખાનો મેં વરસો સુધી અભયાસ કર્યો છે, અને તેની સચ્ચાઇ તથા અદભુતતાની **પરસનલ** (personal) ખાત્રી કરી છે, ઘણાક દુઃખ દરદો સાજાં કરવાનાં પ્રયોગોમાં ફત્તેહ મેલવી છે, કે જેથી મારા અભ્યાસને આધારે તેની દરેક સચ્ચાઈ જાહેર કરવાની મેં પ્રકરણ આંઠમાંમાં કોશેષ કરી છે. હાલના વખતમાં દુઃખ દરદ અને વ્યાધીનો ઉપદર્વ ઘણો વધી ગયો છે, તથા માનવીની ઓલાદ તેથી દીન પર દીન નબળી, નાતવાન, અને વેદનાંથી નાશ પામતી જાય છે. દુઃખ દરદોને દફે કરવાને જેમ જેમ વૈદક વીધા આગળ વધે છે, તેમ તેમ દુઃખ દરદોનો પણ તેથી ઘણા મોટા પ્રમાણમાં વધારો થતોજ જાય છે, અને વૈદક વિધાના અભ્યાસીયો પોતાની વિધાની શ્રેષ્ટા અને નવીન શોધોમાં, એટલાતો લીન થઇ ગયા છે, કે પોતાની વિધા સીવાય બીજી વિધાની સચ્ચાઇ તરફ લંબાણ નજરથી જોવાનો, કે તે વિધાને પોતાની વિધાની સાથે સાથે વાપડવાનો ખ્યાલ વતીક કરતા નથી, એ માનવીના હલકા ખવાસની નબળાઇ છે. પશ્ચીમ મુલકના વિધવાનો પણ એજ માનસાઇ નબળાઇને લીધે, પહેલે આ વિધા **મેનટલ હીલીંગ** (Mental Healing) ની પુષ્કળ વિરૂધ્ધ હતા, તથા એ વિધાને સરીયામ છેટ્રર પીંડી (Nonsence) અને ઉંત વૈદું

(humbug) લેખતા હતા, પણ વિધવાનોની ચાલુ લડત અને શોધો પછી, હાલમાં એ વિધાની સચ્ચાઇ (facts) તથા અદ્દભુતતાને માનવા લાગ્યા છે, તથા તેના પ્રયોગો કરી એ વિધાની શ્રેષ્ટાઈ અને સચ્ચાઇ ને જાહેર કરી, **પોતાના વિદ્યાની અસંપુરણતાને** સ્વીકારવા લાગ્યા છે, જેને લગતી સર્વ બાબદો તથા તેઓના પોતાનાજ શબ્દોમાં તેઓએ ઉચ્ચારેલી વીગતો મેં દરશાવી છે, જે વાંચનારને આગળ જતાં સર્વ ખુલાશો સમજવાથી ખાત્રી થશે. એ વિધાની સચ્ચાઈ તથા ધોલી તેમજ કાલી બાજું સંપુર્ણ રીતે સમજાવાની મેં કોશેષ કરી છે, તથા તે કોશેષ કરતાં કેટલેક ઠેકાણે મને, વૈદક વિધાના સહેજ ટીકા કરવાની નહીં તજી શકાય એની ફરજ પડવાથી, કેટલીક બાબદો મેં મારા એ માટેનાં અભ્યાસને આધારે તથા **સત્ય લાગવાથી,** વૈદક વિધાની વિરોધમાં લખી છે, જે માટે વાંચનારે પોતાની ઇતરાજી મારીપર ન ઉતારતાં, તેની સચ્ચાઇનો તોલ કરવાને તથા મને ફરજીયાત વિરોધ લખવાને પડેલી ફરજ માટે દરગુજર કરવાને નમ્ર અરજ કરૂં છું. હું એમ કેહેવા માગતો નથી, કે વૈદક વિધા અને દવાદારૂ એકદમ તજી દઇ, આ નવીન વિધાપરજ આધાર રાખી ફકત મેનટલ હીલીંગથીજ દરદો સાજાં કરો ? હું વૈદક વિધાને માનું છું, તેની ખોહોલી અને અદ્દભુત શકિતઓ તથા ગુણોને વખાણીને સ્વીકારૂં છું, તોપણ હું હીંમતથી કહી શકું છું કે વૈદક વિધાના અભ્યાસીઓ, પોતાના મનની નબલાઇ તજી દઇ, મેનટલ હીલીંગની વિધા સામેની પોતાની ઇતરાજી દુર કરીને, પોતાની વૈદક વિધાની સાથે સાથે, આ વિધાનું જ્ઞાન મેળવીને ઉપયોગ કરે, તો તેઓ હાલમાં જેટલાં દુઃખ દરદો સાજાં કરી શકે છે, તેથી પણ વધારે કરી શકે એ સંભવીત છે. વૈદક વિધાના અભ્યાસીઓ અનેક વાંધાઓથી **મેનટલ હીલીંગની વિદ્યાને** ખોટી ઠેરવવાને વરસોથી કોશેષ કરી રહ્યા છે, પણ જે સત્ય છે, તેને કોઇ ખોટું કદી પાડી શકનાર નથી. એ વિધાની સચ્ચાઈ (facts) તથા કુદરતી ફીલસુફીને લગતાં પુસ્તકો, વૈદકવિધાના પ્રોફેસરોએજ હાલમાં પ્રગટ કરી એ વિધાની સચ્ચાઈ જાહેર કરી છે, તો એ વિધા શીખવાને તથા

વપડાસમાં લેવાને ભલામણ કરી શકાય તેમ છે. એ માટેનો સર્વ ખુલાશો, મેં એ બાબદને લગતાં પ્રકરણોમાં સમજાવ્યો છે, તથા દરેક બોલે બોલની સચ્ચાઈ જાહેર કરી છે, પણ કેટલાકોને ગુજરાતી સાહીત્ય વાંચવાનો કંટાલો છે, અને અંગ્રેજી ભાષા તેઓને અતી પ્યારી હોવાથી, **મેનટલ સાયનસ** અને **મેનટલ હીલીંગ** (mental science and mental healing) શું ચીજ છે, તેને લગતી સચ્ચાઇને લગતાં એક વિદ્વાનનાં ભાષણનો થોડો ભાગ નીચે આપીશું. **Proof. Paul Edwards says :—**

"Mind is the reflection of Deity upon all animate nature, and fulfils scripture in that passage declaring that "**God made man after his own image**"—meaning of course his mental image. The study of mind, therefore with a view to improvement, is a study of moral philosophy, and embraces all necessary reformation. To study mind or Mental Science, with the sole view to pecuniary gain is selfish. We ought to study it for the moral gain for more physical perfection, and for Truth's sake. These are object enough. The one use of mind that I shall impress upon your notice is that of Healing—that is, the healing of sick people by the action of mind upon their diseases. Mental Healing is the displacing of disease by the action of the mind upon disease. A pain or disease is a mental condition, antagonizing the harmony and local intelligence of some part of our anatomy. Our central mind, taking cognizance of the inharmony, hastens to the scene, and attacks the pain. This is Mental Healing, Always keep in mind the

fact that pain is fraught with intelligence— a lower order of intelligence than that of the central mind. The whole course and toil of life is a mental contention, and Mental Healing is a striking confirmation of this statement simplicity is the cardinal virtue of the whole science. Man unlike all other beings, has a constructive force within himself. Man has the power to correct and preserve himself. By using his mind, he can augment his memory, reason, hope, love, faith, self-esteem, firmness, and moral tendency. A knowledge of mind will preserve nature, and defy the fear of heredity. It gives success in business, in society, in health, and in all laudable desires. Mind-science is the mover and guide to all human success. The laws of health are locked up in the archives of mind, which, as we all know, is the coming force to be employed in the cure of all forms of sickness. There are no mental impossibilities. However, the particular one upon which I wish to speak is that of the power of mind over disease. Also the power of mind in creating disease. The preservation of health is a continual vigilance, and mind is the watch dog. It is the power which builds our bodies, and endows us with health or sickness. A proper mind builds a healthy body. No person need be sick who knows how to sweep a healing mind through his anatomy. There is no case so grave that a searching, curative mind will not absolutely remove, if the effort be

persistent. Mind has built up these bodies, and it is competent to preserve them. Let any beginner concentrate his mind upon a pain for a few minutes, and I pledge my words that, that pain will depart. I am sometimes impressed with the idea that simplicity is a virtue not wanted nor valued by the public. Mind is a truth, a force which stands back of all that has ever been created. It is the supreme creative force of our Universe, and can perpetuate its own creations. Mind can also destroy its own creations. We in our bodies, represent the aggregate of all former thought, and if these former thoughts have mainly been good and wholesome, we are healthy ; but if we have been morbid minded, we find ourselves morbid in body as a result. Life was at the beginning only mind, and what we now call form, or physical substance, has been built up by the constant action of mind upon images, sometimes called idealities. An ideal can therefore become a reality by persistent mental effort. That is to say, if we constantly hold that we are in a perfect state of health, such as mental reflection upon our bodies will hasten them back to a state of health and strength. This is one of the greatest of living Truths. **Mind makes the body and that the body does not make the mind.** All former teachings have been to the contrary. When people once grasp this fact, more of the diseases and sickness will disappear from the world,

and longavity will then be reached in these bodies and upon this earth. Healing is but one of the uses of mind. It can be used in a millions other directions, all as valuable as healing, some argue that healing is the influence of mind over mind. That is a stronger mind over a weaker one. Mental Healing is the effect of mind over disease. The disease is what is treated, and not the mind, or matter, of the patient. Sickness is a condition, an invisible condition. But you say "Do I not see my knee swollen with Rheumatism?" Certainly! But the swelling is the result of the Rheumatism—the real disease you cannot see—but mind can remove it. Sickness or pain is not physical it is purely mental. But it affects the physical being, and becomes visible only in its result. Pain is no more physical or material than soul, mind or spirit. Sickness is mental, but you say—"are all sickness imaginary?" of course they are, for all things have their origin in the minds image. It is the only source of creation. Every person's mind builds a body according to the caprise or attitude of that mind. Mind is now known to be a power a real force—and you must first sink this truth right in to your mind, that is; that **Mind is a real force.** Then go a further and you will find that mind is **the only force** that all else is the creature of mind. Now if all things are the creatures of mind, then disease is mind-created, and its banishment is a mind-function.

This is Mental Healing. The removal of diseases by action of the mind upon the disease, is real Mental Healing. The Healer's mind takes no cognizance of external substances, but penetrates to the very abode of the malady, and dislodges it. A true Healer does not consider anything except the methaphysical conditions he is about to encounter. The old theory was that the disease was physical that disease was Physiological instead of Psychological, as we now know it to be. Disease is only a condition, and this condition affects the material being. If inflamation be present, it means that there is too much heat accumulated. Now heat is not a Physical thing, but a methaphysical entity. Nearly all pains are removable by mind pressure, and actual intelligence—that is the healer can formulate a sentence, and direct it to the pain, and be understood.

What ? say some "is a pain capable of understanding an intelligent remark ?"

Certainly ! And this is one of the marvels of Mind Science. The discovery of the intelligence of disease is the most profound fact of modern times. This profound discovery will rapidly lead us to the absolute and instantaneous cure of diseases. Don't spend time in wonderment, but assimilate these great truths and apply their benefits to mankind. By our works shall we be known, and by these works we are to convert a doubting world. I am

not able to-day to cure all diseases that confront me, but in my infancy of progress, I cure far more than any method known. When we fully grasp the truths now offered, we will be free from doubt; then all diseases will be spoken out of existence by command. Disease is not master of the law that created it, **we are the creators of diseases, and can become their demolishers.**

Faith in healing, is a needed factor. I mean that the Healer should have faith in his right and ability to heal a person. I never ask the patient if **he** has faith in my power to heal his diseases. I have the faith, and that usually is sufficient. One great trouble in healing is that we admit certain diseases are curable, and others as incurable; then as a natural result, we only cure those we think are the curable ones. There are no diseases that man cannot cure. There never was a thing made that could not be demolished or torn down. We make diseases by mental images, and can remove them by a similar process. I must admonish you to keep steadily in view the fact that the whole phenomena of sickness and cure are purely and exclusively mental, you have nothing whatever to do with the so-called physical world. Mental Science tells us of the side of life we have ever considered as non-existent. We have too long looked to the visible and material phase of creation. We have not been told that the visible world is projected into exis-

tence by the metaphysical. Matter is only evidence of **the power** or **force** that created it. **This is mental science."**

આ ઉપલું અગ્રેજી લખાણ એ વિધ્યા માટેની કેટલીક સાહદતો અને સચ્ચાઇ પુરી પાડે છે, તે છતાં મારા કેળવણી પામેલા વાંચકોની સમજશકિત, એ સાહદતોની સચ્ચાઈ ના કબુલ રાખે, તો તેઓને દોકટર આલફ્રેડ સ્કોફીલ્ડ ની પ્રગટ કરેલી ચોપડી (The force of mind or Mental factor in Medicine by Dr. Alfred T. Schofield M. D., M. R. C. S., London) વાંચવાને ભલામણ કરૂં છું, કે જે ચોપડી વાંચવા પછીથી આ પ્રકરણમાં લખેલી દરેક સાહદતો અને સત્યતાને ખુલ્લી રીતે કબુલવા જેટલું જ્ઞાન મલશે, કારણ તેમાં દરશાવેલી દરેક સાહદતોનો પાયો **ફીઝીઓલોજી**ની સાહદતોપર રચવામાં આવેલો છે.

પ્રકરણ આંઠમાંમાં—જુદા જુદા દરદોને કેવી રીતે હાથના **પાસીસ** થી તથા તેને લગતાં **એપ્રોપ્રીએત સજેસચનોથી** (appropriate suggestions) સાજાં કરવામાં આવેછે તે દરેક દરદોની ત્રીટમેન્ટસો (treatments) સાયનતીફીક (scientific) રીતે દરશાવી છે, જે ઉપર ધ્યાન પુગાડવાથી તે માહેલો દરેક વાકય આ વિધાની પ્રયોજ્ય (practical) બાજુ દેખાડે છે. **મેનટલ હીલીંગ** (Mental Healing) ઘણી રીતે કરી શકાય છે. તથા **સાઇકીક લો** (Psychic law) જાણનારો માણસ, પોતે પોતાની નવી રૂઢી ઉતપન્ન કરી તે પ્રમાણે કામ કરે છે, દરેક રીતો તેના બનાવનારના જ્ઞાનને અનુંસરતી હોય છે, પણ આજલગી જાહેર થયલી દરેક રીતોમાં સરવેથી શ્રેષ્ઠ ગણાયલી **મેનટલ હીલીંગની** રૂઢી દોકટર પોલ એડવરડશે (Dr. Paul Edwards) બનાવી છે, તેજ અત્રે આપી છે, તથા તેની દરેક પ્રયોજ્ય બાબદ તેનાં ચીત્રો સાથે દેખાડી છે, અને તે માંહેલી કેટલીક **ત્રીટમેનટસો** (treatments) મેં પ્રયોગ કરીને વાપડી છે, જે તદન ફતેહમંદ નીવડી છે, તથા તેથી સાજાં થયલાં દરદોની કેટલીક સરટીફીકેત પણ મોજુદ છે. દરેક વાંચકને હું આ

જગે આગ્રહ કરીને સુચવું છું કે એ પ્રકરણમાં દેખાડેલી **ટ્રીટમેનટસો** (treatments) માંહેલી કોઇ પણ, થોડા દીવસ વિશ્વાશ રાખી અજમાવવાથી, તેનો ફાયદો તુરતજ માલમ પડશે,

પ્રકરણ નવમાંમાં—ગુપ્ત મનશકિત તથા વિચારની અદભુતતા માટે વિધવતા ભરેલી ફીલસુફી, કારણો અને તેની સચ્ચાઈ વીગેરે દરેક ખુલાશો લખ્યો છે. આ પ્રકરણ અગાઉ વિચારશકિતનો કાબુ તથા તેના આકર્પણ માટે **મેનટલ હીલીંગ** (Mental Healing) ના પ્રકરણમાં કેટલીક બાબદો સમજાવી છે, પણ દુ;ખ દરદો સાજાં કરવાં ઉપરાંત, **માનવીનાં સંસારી વેહવારી સુખોની પ્રાપતી પણ, આ અદભુત શકિત મારફતે મેલવી શકાય છે.** આ વિધાને લગતો નિયમ તથા આકર્પણનો કાયદો, (the law of attraction), સ્વારથ, અને માનવીના મનની નબળાઇને લીધે વિધવાનોએ આજ લગી છુપાવ્યો હતો, તથા તેથી માનવીની ઓલાદને જેમ બને એમ અજ્ઞાનતામાં ઢોલા ખાતી રાખી હતી, પણ હવે માનવી જડપદાર્થો અને તેને લગતી વિધાઓથી ત્રુપ્ત થઈ, સુક્ષ્મ વિધાઓની ખનખોડ કરવાથી આજ લગી છુપાયુલો એટ્રેકશનનો કાયદો (the law of attraction) જાહેર થઇ ગયો છે, અને તેના ઉપ્યોગથી માનવી જે આજલગી અજ્ઞાનતામાં તે કાયદાને વાપડી જે ફાયદા મેલવતો હતો, તેથી પણ હજાર ઘણા વધારે ફાયદા હાલ તેનાં જ્ઞાંનથી તે મેલવી શકે છે. આગલા જમાનામાં જ્યારે સાદાઈ સર્વોપરી હતી, ત્યારે **એટરેકશનના કાયદાનો** ઝાઝી જરૂર પડતી હતી નહીં, તથા ઘણાખરા દરેક માનવી તેને એક અથવા બીજી રીતે, પોતાના જ્ઞાનમારફતે વાપડતા હતાં. હાલમાં ફેશન, ફીશયારી અને દેખાદેખીના વખતમાં, માનવી એક બીજા પર પોતાની શ્રેષ્ટાંઈ બતાવવાને, તથા પોતાના સુખો (કે જે આજને કાલતો ઘણાં મોઘાં મલેછે) મેલવવાને, એક અને બીજી રીતે અણજાણપણે આ કુદરતનાં આકર્પણનો ઉપ્યોગ કરી, પોતાની ઇચ્છાઓ પુર્ણ કરેછે, તો આ કાયદો જાણ્યા પછીથી તેઓ તેથી પણ વધુ સેહલાઇથી, પોતાનું સુખ મેલવી શકશે. જ્યારે જ્ઞાનનો પ્રસાર ઘણો થશે, અને સુખ સસતું થશે, ત્યારેજ પાપ કમતી થશે, કારણ

કે દેખઇતું સુખ મેલવવાને, લોકો સીધો કે આડકતરો રસ્તો લઇ, પોતાની ઇચ્છા પુર્ણ કરવાને ગમે તેવાં પાપી ઉપાયો લે છે. કેટલાકો કહેછે કે અ વિધા **થોત ફોરશ** (thought force) ને લગતાં જ્ઞાનનો લોકોમાં પ્રસાર કરવાથી, લોકો તેનો વધુ આડો ઉપયોગ કરશે, અને તેથી સુખને બદલે દુઃખનો વધુ ઉપદ્રવ થવાનો ભય રહે છે. પ્રીય વાંચક, દરેક રીતની ધાસ્તી દરેક રીતની બીહકથીતો આપણે આજે, તદન દુઃખી નાચાર અને કંગાલીયતમાં આવી પડયા છીએ, તો તેજ ભયનો શામાટે વિચાર કરવો જોઇએ. એક ચીજને છુપી રાખી છુપેથી વાપડવા કરતાં, તેને જાહેર કરી સર્વેને બતાવી દેવાથી, અને તેના જ્ઞાનનો બોહલો ફેલાવો કરવાથી, કદીપણ અવગુણ થવાનો સંભવ રેહતો નથી. જે માહાન પુરૂષો મનશકિતની ગુપ્ત શોધો મારફતે સુખ મેલવી નામના કાઢી ગયાં છે, તેએનાં વર્તાંત આપણે બચપણથીજ સાંભલતા આવ્યા છીએ, તો શામાટે આપણે તેઓની માફક આપણો દોર દમાંમ અને સુખનો વધારો કરી, જ્ઞાનને આધારે આપણી કરેક ઇચ્છાઓ પુર્ણ નહીં કરી શકીએ ? અશકયતા જેવી દુન્યાંમાં કોઈ ચીજ છેજ નહી, (nothing is impossible.) તેઓએ જે ચીજ પોતાની પ્રેરણાશકિત (instinct) મારફતે અંજાણપણે કરી, બીજા માનવીઓપર હકુમત કરી ગયા છે, તે આપણે હવે તે માટેના જ્ઞાનને આધારે જાણીબુજીને, તથા તેનો ફાયદો સમજીને કરવાની છે. One of the common desires of the average man or woman is the desire to be attractive ; for, to the man this means power, influence, wealth or success, and for the woman, it means popularity, charm and social prestige. There is nothing wrong about such a wish. In fact the principal is forced upon us all from our childhood. Our parents have held upto us the lives of men and women of acquaintance who are successful, influential, attractive and lovable, and have told us

to try to attain possession of the same attributes. We have striven for such results, but we have never endeavored to assertain the law governing the approach to those results. We have neglected to discover and understand the law of attracting and attaining force. Look about among your own acquaintances. You see men and women not at all clever attaining success and popularity, while others more clever are compelled to stand in the back ground, because the subtle force is lacking, Inductive reasoning from results and conditions lead to the discovery of cause. On that bases the theory and practice of this subtle force evolved. **એ પ્રમાણે વિચારની વિદ્યા શું છે, આકર્ષણ એટલે શું, તે કેવું છે, તેના ફાયદા શું, કુદરતમાં દરેક વસ્તુ એક બીજાને આકર્ષણ કરે છે, વિચારની સાદાઇ, તથા કાર્ય સાંધક સદગુણો, વિચારની નિષ્ફળતા, વિચારની ઉતપતી, વિચારની દ્રઢતા, ધુરજણી, સુચનાં શક્તિ, પ્રેરણા શક્તિ, વીગેરેને લગતી સર્વ સાહદતો તથા સચ્ચાઇ દાખલા દલીલો સાથે, લંબાંનથી સમજાવાની કોશેષ કરવામાં આવી છે.**

પ્રકરણ દશમાંમાં વિચાર શક્તિ ને આપણી ઇચ્છા પુર્ણ કરવા માટે કેમ વાપડવી, તે પ્રેક્ટીકલ (Practical) જ્ઞાનને લગતી સર્વ બાબદો આપી છે. પશ્ચીમ મુલકો તરફ હજારો જાતની એ માટેની જુદી જુદી રૂઢીઓની ચોપડીઓ જાહેરાતમાં આવી છે, જે માહેલી બેસુમાર ચોપડીઓ મારા વાંચવાંમાં તથા અભ્યાસ કરવામાં આવી છે, જેનું સાંકલીયું દીબાચામાં મેં લખ્યું છે, તેપરથી માલમ પડશે, કે ઘણા વરસોના પ્રેક્ટીકલ અનુભવ ઉપરથી ખાત્રી કરીને, તથા સચ્ચાઈ અને એ માટેના જ્ઞાનના પ્રયોજય અખતરાઓ અજમાવ્યા પછી, એ

વિધાની નિર્દોષતા માલમ પડવેજ, મેં એની પ્રેક્ટીકલ બાબદો ચુંટી કાઢી જાહેર કરી છે. એ બાબદનું જ્ઞાન હજારો વરસથી ખુલ્લું ચાલતું આવ્યું છે, તથા સ્વારથને લીધે તેનો પ્રસાર થયો નથી, તથા તે જાણનારાઓ પોતાના જ્ઞાનને "માતાની સીધ્ધી," તથા "મંત્રોની સીધ્ધી" અને બીજી એવી બાબદો સાથે જોડી નાખી, તેની કાલી બાજુઓનો ભય, તે શીખવાને માટે હજારો જાતની વેદના અને વેઠ, તથા ભંયકાર અને મુશકેલયતનાં રૂપ આપી, બનતાં સુધી લોકોને અજ્ઞાન રાખ્યાં છે, પણ એની સહલતા, સાદાઈ અને નિરદોષપણું વિધા મારફતે પુરવાર થયું છે. અલબત દરેક ચીજની ધોલી તેમજ કાલી બાજુ છે, એ હું કબુલું છું, **પણ શામાટે આપણે દરેક બાબદની કાલી બાજુનોજ વિચાર કર્યે, કાં નહીં તેની ધોલી બાજુનો ઉપ્યોગ કર્યે?** કેટલાકો કહે છે, કે એ વિધા જાદુ છે, અને જાદુ શીખવું એ નાશતિકપણું અને ધર્મ વિરોધ છે. એ મત અજ્ઞાનતાને લીધે જનમ પામવામાં આવ્યું છે. **મેં સાહદતોથી પુરવાર કર્યું છે કે એ વિધા જાદુ નથી** એ વિધાની કાલી બાજુ કરતાં ધોલી બાજુ વિશાળ છે, અને એ વિધામાં કુદરતે માનવીને બક્ષેલી પાંચ ઇંદ્રી આંખ, કાન, નાક, હાથ અને શ્વાસ સાથે, અંનદીઠ છટ્ઠી શકિત **વિચારનું આકર્ષણજ** (latent power of mind) પ્રકટ વાપડવામાં આવે છે. શું કુદરતે આ શકિતઓ માનવીના સુખને માટે અને વપડાસને માટે નથી બક્ષી? શું કોઇ એમ કહેશે કે કુદરતે માનવીનો નાશ અને માનવીને પાપી બનાવા આ ઇંદ્રીઓ બક્ષી છે? શું કોઈ એમ પુરવાર કરશે કે એ ઈંદ્રીઓ માંહેલી એક પણ વગર માનવી સુખી થઇ શકે? શું એ ઈંદ્રીઓ નામનીજ છે ને તેનો વપડાસ નહી કરવો? **એ સર્વ શંકા છે,** માનવીના મનનું સંકોચપણું, અજ્ઞાનતા, અને ઇતિરાજી તથા માનસાઇ ખવાસની નબલાઇ છે. કુદરતે જે ઈંદ્રીઓ આપી છે, તે વાપડવાનેજ માટે છે, તો વાપડો, તેને વાપડવાના કુદરતી કાયદા તરફ નજર કરો, તેનાં પાવરની હદને વિશાળ કરો, અને તેની ગુપ્ત શકિતઓ જાહેરાતમાં લાવો, તેથી જ્ઞાનનો ફેલાવો થશે, જ્ઞાનનો ફેલાવો થતાં સુખ સસતું

થશે, અને સુખ સસતુ થશે, દુઃખનેા નાશ અને લેાભ લાલચ કમતી થશે. સુખ મેાઘું છે તેથી તેની લેાભ લાલચ બેસુમાર છે, સુખ મેલવવાનાં સાંધનેા કેામન થશે, તેમ લેાભ લાલચ ને પાપ કમતી થશે. જાહેર સંસારી રીતે તપાશેા, તેા તમને માલમ પડશે કે, કુદરતી રીતેજ ચેાકસ માણસેામાં એ શકિત, અને એ વિધાને લગતી પ્રેરણાશકિત (instinct) હેાયજ છે, અને તેને માટે કેાઇની વિચારશકિત દૃધ હેાય છે, કેાઇની આંખમાં કુદરતી આકર્ષણ હેાય છે, કેાઇની આંખ તેજસ્વી અને દેાળા મેાતા હેાય છે, કેાઇની જીની હેાય છે, કેાઇની સાંભલવાની શકિત તીક્ષણ હેાય છે, કેાઇનેા દેખાવજ મેાભાવાલેા અને કમાનડીંગ (commanding) હેાય છે, એ સર્વ ખાશીયતેા અને અવ્યવેા આ વિધાની ફતેહને માટેજ કુદરતી પેદા થયલી માનવીમાં જેવામાં આવે છે. તેવાં માનવીએા બીજા માનવીને પેાતાની ખેંચાણ શકિતથી પેાતા તરફ જીતી લઈ પેાતાની ઇચ્છાને અનુસાર કાર્યો, સામા ધણી પાસે અથવા તેા સામા ધણીના લાગવગ મારફતે આરંભી પેાતાનું સુખ મેળવે છે, તેા શા માટે આપણે એ વિધાના જ્ઞાનને આધારે, તેવેાના જેવી ચાતુરી, મેાભભેા, અને ટેક આપણાં પેાતામાં ઉત્પન્ન કરી, આપણી મનશકિત માહેલી ગુપ્ત અસરેા કરનારી કુદરતી શકિત આપણામાં ઉશકેરી, તે મારફતે સુખ નહીં મેલવ્યે? શું સંસાર વેહવારમાં જોઇતી ચીજો અને સુખના સાંધનેા, આપણી સમજ શકિત અને આપણા અવ્યવેા મારફતે મેલવવાનેા આપણને હક નથી? શા માટે આપણે બીજા માણસેાના એાશીયાલા થઇ, તેવેાના ફરમાનેા તલે દબાયલા રહીએ? શા માટે તેએાની દરેક બાબદમાં સલાહ લઇ, આપણે આપણા અંતકરણની બસારતેાને તથા ગુપ્ત આતમીક શકિતએાને દાબી દઇ, તેએાની સલાહપર આપણાં સુખની ઈમારત બાંધીએ? શા માટે આપણી ઇચ્છા વીરૂધ, એટ્રેકશનના કાયદાથી દબાઇ જઇ, સામા ધણીને આપણાપર ફાવી જવા દઇએ? શા માટે આપણે આપણાં સુખને માટે આપણા જ્ઞાન અને વિચાર શકિતનેા ઉપ્યેાગ નહીં કર્યે? શું આપણને હક નથી? આપણને આપણી ઇચ્છાએા પ્રમાણે ચાલવાનેા

હક છે, અને તેને માટે આપણને, આપણી વિચારશકિતની અદ્દભુત આકર્ષીક શકિતઓને લગતું, ગુપ્ત જ્ઞાન મેલવવુંજ જોઇએ, તથા તેને લગતા આત્તમજ્ઞાનના નિયમો આપણે શીખવાજ જોઇએ. જાહેર માણસોમાં મોટા માણસોના દાખલાઓ જુવો, કોઇ વાકય ચાતુરી (suggestive language) મારફતે, કોઇ પોતાના દમામ અને દબદબાથી, અને એવીજ અનેક રીતે સંસારમાં આપમેલે ઉગી નીકલી, માનપાન મેલવવા તથા પ્રજા ઉપ્યોગી થવાને ફતેહમંદ નીવડેલા છે. પશ્ચીમ મુલક તરફ તેમજ પુર્વમાં એવા સેકડો માહાન નરો થઈ ગયા છે, શું તેઓને કુદરત અને ખુદાએ ખાસ કાંઇ મેહરબાની કરી હતી ? શું તેઓ માનવી ને આપણે હેવાન છેએ ? શું કુદરત અને ખુદા શ્વારથી છે, કે એકને વધુ ને બીજાંને ઓછું બક્ષે ? માનવીનાં વિચારોની કેટલી નબળાઇ છે. વિચાર કરો, કુદરત જયારે સત્યના એકજ નિયમપર ચાલે છે, એકજ સરખી નજરથી સર્વેને જોય છે, એકજ રીતના બંધારણથી માનવીને બનાવ્યું છે, દરેક શકિતનાં બીજ તેમાં ઇશ્વરે મેલ્યાં છે, તો તેજ બીજને જ્ઞાન મારપ્તે ઉગાડો, તેની અદ્દભુત શકિતઓને જાહેરાત આપો, શ્વાર્થને દુર કરો. **એ વિધાને જાદુ તથા નાશતિક ના સમજો, ફકટ એના જ્ઞાનની સમજણ મલવે, દરેક શક, દરેક વેહમ નીકલી જશે,** અને વિચારની સહલતા અને અદ્દભુત શકિતઓનું જયારે જ્ઞાન થતું જશે, કે જેથી આત્તમાં શું છે, અને તેની શકિતઓ શું છે, તેનો ભેદ મેળવવાનો ઉતહાસ થશે, અને એવી રીતે જાહેરાતના પરદાની પાછલ બાતેન ભેદ શું સમાયલો છે, તેનું જ્ઞાન થવેજ મોક્ષ અને સતચિત આંનદ મેલવી શકાશે. એ વિધા માતે **ઇમરસન** (Emerson) જેવો વિધવાન શું કહે છે તે, તેનાજ શબ્દોમાં લખીશું.

" I have read that those who listened to Lord Chatham felt that there was something finer in the man than anything which he said. It has been complained of our brilliant English historian of the French Revolution that when he has told

all his facts about Mirabean, they do not justify his estimate of his genius. The Graschi, Agis, Cleomeneos, and others of Plutarch's heroes, do not in the record of facts, equal their own fame. Sir Philip Sydney, the Earl of Essese, Sir Walter Raleigh, are men of great figure, and of few deeds. We cannot find the smallest part of the personal weight of Washington in the narative of his exploits. The authority of the name of Schiller is too great for his books. This inequality of the reputation to the works or the anecdotes is not accounted for by saying that the reverberation is longer than the thunder-clap; but somewhat resided in these men which begot an expectation that outran all their performance. The largest part of their power was **latent**. This is that what we call **character**-or **thought force**-a reserved force which **acts directly by presence, and without means**. It is conceived of as a certain undemonstrable force, a familiar or genius, by whose impulses the man is guided, but whose counsels he cannot impart; which is Company for him, so that such men are often solitary, or if they chance to be social, do not need society, but can entertain themselves very well alone. The purest literary talent appears at one time great, at another time small, but character is of a stellar and undiminishable greatness. **What others effect by talent or by eloquence, this man**

accomplishes by some magnetism. Half his strength he put not forth. His victories are by demonstration of superiority, and not by crossing of bayonets."

Thus the history of self-made men and women proves all this. People sit back and wonderingly remark of some shining example :—

' How did he do it ? How could he get hold the attention of the people whom he used as stepping stones ? ' Then and then every one agrees that :—

Personal magnetism and thought-force explains it.

વિચાર શકિતની વિદ્યા, સ્વારથી માણસેા બીજાને શીખવવાને આંચકી ખાએ છે, કારણકે જ્ઞાનને પ્રસાર થવે, સર્વે કોઈ પેાત પેાતાના ફાયદા અને બચાવ માટે જ્ઞાનને આધારે, બીજા ધણીના આકર્ષણને પેાતાપર ફાવી જતું અટકાવે છે. જો એ વિદ્યા દરેક માણસ ગ્રહન કરે, તેા દુન્યાની બીજી ગુપતમાં ગુપત વિદ્યાએા શેાધી કાઢવાને, તથા દરેક દુઃખનેા અંત લાવવાને તેએા મેાડે યા વહેલે, ફતેહમંદ નીવડે એ સંભવીત છે.

એ વિદ્યા શીખવા માટે કેાઇ **પણ ધર્મને બાધ નથી,** દરેક પેગમ્બરેાએ એ વિદ્યાનીજ મારફતે ધર્મો ફેલાવ્યા છે, દરેક માહાન પુરૂષેાએ જાણીતી રીતે યાતેા ગુપત પ્રેરણા શકિત (instinct) મારફતે, માહાન કાર્યો કરી નામના મેલવી છે, દરેક સાધારણ માનવી એ વિદ્યા, જાણીબુજીને અથવા અનજાણપણે પેાતાની ઇચ્છા પુરી પાડવાને માટે વાપડે છે. હીંદુ ધર્મમાં મનતરેા અને ક્રીયાએા મારફતે એ વિદ્યા કાર્યસાધક લેખી છે, મુસલમાન ધર્મ, ખ્રીસ્તી, અને યાહુડી એ સર્વે ધર્મમાં આત્તમીકજ્ઞાન અને વિચારશકિતને લગતીજ, ઘણીક બાબદેા ખુલ્લી તેમજ અલંકારમાં દરશાવેલી છે.

જરથોસ્તી ધર્મમાં પણ વિચાર શક્તિ ને મુખ્ય પાયા લેખે, "હુમત" ને મુકવામાં આવ્યો છે. "હુમત યાને નેક વીચાર," નેક વિચાર હોય તોજ તેનાં બે ફરજંદ "હુખત અને હુવરશત યાને નેક બોલવું, નેક કરવું," જનમે છે. વિચાર શક્તિનાં પ્રકરણમાં વિચારને દરેક પેદાયશનું કારણરૂપ દરશાવ્યું છે, જે હજરત પેગમબર સાહેબ અશો જરથુસ્તની ફીલસુફી અને ધર્મના પાયા રૂપ "હુમતને" લગતી સાહદતો પુરી પાડે છે. જરથોસ્તી ધર્મમાં દગલે ને પગલે, નેક વિચાર અને વિચારોનેજ માટે અંલકારમાં કેટલીક બાબદો સમજાવી છે, જેથી સપષ્ટ માલમ પડશે, કે આ વિધા માટે કોઈ પણ ધર્મનો બાધ નથી, બલકે સખત ફરમાન છે, કે આતમીક વિધા તથા વિચાર શક્તિનું ગુપત જ્ઞાન મેલવવું, અને તેવું જ્ઞાન મેલવેલા અને અશોઈ ને પુગેલાજ શખ્સોને યોજદાથરેગર, બ્રાહમન, કાજી, કે પાદરી બનાવવા. સંસારી વેહવારી કાર્ય અને સુખને માટે, કાંઇપણ સાદો, સીધો, અને નિતી રીતીની હદનો વિચાર કરી, જ્ઞાન મારફતે તે વિચારને પરી પુર્ણ કરવો, એ કાંઇ પાપ નથી. ધર્મનાં ભણતરનાં પવિત્ર કલામોની ધુરજણીની અમુક અસરો થવાને માટેજ, તે કલામોને અંલકારમાં ગોઠવવામાં આવેલા હોવાથી, જેઓ વધારે આસથા અને વિશ્વાસથી પઢે છે, તેવોની અમુક ઇચ્છા, તેવોની આશથા અને વિશ્વાસનાં પ્રમાણમાં ફલી ભુત થાય છે. એ અંલકારનો ઉપર તપકેનો મીનીંગ છોડી દઇ, તે માહેલો ભાવાર્થ આપણે તપાસીએ છીએ, ત્યારેજ ખરૂં જ્ઞાન પ્રાપત થાય છે, કે જે જ્ઞાન આતમિક વિધા શું છે, તે સંપુર્ણ રીતે સમજાવે છે. એવા અંલકારોને છુતા પાડી, તેની ભેદી સમજણો જાહેર પાડવાની જરૂર છે, અને તે મારફતે વિચાર શક્તિની વિધાને ખીલવી, તેના જાહેર પ્રયોગો કરી, જ્ઞાનનો પ્રસાર કરવામાં આવે, તો જ્ઞાનને આધારે મોક્ષ પણ મેલવી શકાય એ સંભવીત છે. કુદરતે માનવીને અનુભવ સીધ થઈ, જે તત્વમાંથી તે પોતે પેદા થયો છે, તે તત્વમાં પાછું આવી મલવાને માટે, આ જગત રૂપી લીલા રચી છે, માટે દરેક ભુંડી કે ભલી ચીજેનો અંગત અનુભવ મેલવી, દુર્ગુણ ને ત્યાગ કરી સત્ય ગ્રહન કરવાંમાંજ ખરો મોક્ષ સમાયલો છે.

વિચાર શક્તિને લગતી વિધાના નવ તથા દશમાં પ્રકરણો માંહેલી ચેતવણીઓ ઉપર પુરતું ધ્યાન પુગાડી, રીતીનિતીની હદમાં એ જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરનાર શખ્સ, અદભુત શક્તિ, ઉપરાંત **સંસારી વેહવારીક** દરેક બાબદમાં સુખી નીવડી શકે તેમ છે, દરેક માનવી એ વિધામાં પુરવિણતો થઇ શકે નહીં, તોપણ પોતાની આસ્થા, મેહનત અને વિશ્વાસના પ્રમાણમાં, એ જ્ઞાનને આધારે થોડું યા ઘણું, સુખ મેલવી શકે એ સંભવીત છે. આ વિધાના કાયદાઓની ખીલવણીની હજુતો શરૂઆત થઈ ચુકી છે, યાને આ ચોપડીમાં લખેલો ખુલાશો, એ વિધાની ફકત **બારાખડી** જેટલુંજ જ્ઞાન આપી શકે તેમ છે, પણ એ વિધાના **મુળાક્ષરોની** ગુચવણ છુટી પાડવાને વિધવાનોને બીજાં ઘણાં વરસ લાગશે, કે જયારેજ એ વિધા સામન્ય રીતે સૈા કોઇ શીખવાને બાહાર પડશે.

પ્રકરણ અગીઆરમાંમાં માઇન્ડ રીડીંગ (Mind reading યાને પ્રેરણાશક્તિ તથા લાગણીની અસરો મારફતે સામા ધણીનાં વીચાર જાણી લેવાની વિધાને લગતી કેટલીક સમજણ આપી છે, તથા તેલીપઠી (Telepathy) તથા અમુક જગાએ વિચારને મોકલવાની વિધાને લગતું કેટલુંક **પ્રયોજય** વિવેચન કર્યું છે.

પ્રકરણ બારમાંમાં મેસમેરીઝમ (Mesmerism) તથા **હીપનોતીઝમ** (Hypnotism) ની વિધાઓનો પ્રયોજય ખુલાશો, તથા એ વિધાને વાપડવાની રીતો તેનાં ચીત્રો સાથે દરશાવી છે.

પ્રકરણ તેરમાંમાં ફ્રેનોલોઝી (Phrenology) યાને **મસ્તક વિધા** યાને માનવીના, ભેજાં માંહેલાં જ્ઞાનતંતુંઓપરથી માનવીના લક્ષણોની પરિક્ષા કરવાની વિધા દરશાવી છે, એ વિધા ઘણી ઓહોલી છે, પણ આ પ્રકરણમાં એ વિધાની થોડીક સમજણ આપી છે. એ વિધા **મેસમેરીઝમના** પ્રયોગો વખતે, માનવીની ભુંડી ટેવો દુર કરવાને, તથા દબાણમાં આવેલાં જ્ઞાન તંતુંઓને ઊશકેરી તે જ્ઞાનતંતુંને લગતી લાગણી, જેવી કે યાદદાસ્ત શક્તિ, દયા, હીમત, વીગેરે લાગણીઓ ઉશકેરવાનાં કામમાં ઘણી ઉપયોગી છે.

પ્રકરણ ચઉદમાંમાં મસાજ (Massage) યાને હાથની ચંપી અને આંગલાંનાં દયાન મારફતે શરીરનાં સનાયુઓને ચૈટન્ય આપવાને લગતી વિધા છે. એ વિધાની કેટલીક પ્રયોજ્ય બાબદો **મેનટલ હીલીંગ** (Mental Healing) ની વિધામાં ઘણી કામની છે, માટે તેના ચીત્રો સાથે કેટલોક ખુલાશો દરશાવ્યો છે.

પ્રકરણ પંદરમાંમાં કસરત (Physical Culture) મારફતે શરીરની આરોગ્યતા તથા ખોરાક વીગેરે મારફતે તંદરોશતી જાલવી રાખવાનો તથા ચોકસ જાતનાં દરદોનો નાશ કરવાને લગતી કેટલીક પ્રયોજ્ય (Practical) બાબદો દરશાવી છે, જે અભ્યાસીને ઘણીજ જરૂરની છે.

પ્રકરણ સોલમાંમાં યોગ વિધા, ખુદાશનાશી અને આત્મજ્ઞાનના સર્વેથી ઉંચા તબકકા માટેનો કેટલોક ખુલાશો તેમજ પ્રયોજ્ય સહેલ અને સાદી રૂઢી સમજાવામાં આવી છે, તેમજ કુદરતનું ચૈતન્ય યોગ વિધા મારફતે માનવીમાં કેવી રીતે કામ કરે છે, તથા તેનો સર્વે ચીજોપર કેમ કાબુ રહે છે તે ચીત્ર મારફતે ખુલ્લું દેખાડવામાં આવ્યું છે. આ પ્રકરણમાં દરશાવેલી એકસરસાઇઝો થોડો વખત યોગના પવિત્ર વિચારથી અજમાવવાથી, ઘણાં સદગુણો હાથ લાગે છે, તેમજ વીલપાવર ઘણો તેજ થવે, ધારેલો યોગ ઘણી ઝડપથી મેલવી શકાય એમાં શંકા નથી. **તે ઉપરાંત માનવીને પોતાના શરીરીક, સંસારીક અને આત્મીક તમામ સુખો હાંસલ કરવાનાં માર્ગનું શરૂઆતનું તથા ઘણી ઝડપથી ઉન્નતીમાં આગળ વધી, એક સબળ જ્ઞાની અને સંતોષી બની, અનંત સુખ પ્રાપત કરવાનું, સહેલ પગલું છે. જે માનવી એ વિધાની યાને ખુદરતનાં ચૈતન્ય ને માનવીના વિચારની લગામ મારફતે હરેક કામમાં વાપડવાની, તથા ખાસ કરીને શરીરીક, સંસારીક, અને આત્મીક સુખ મેલવવાની કળ કુંચી તેમજ આકર્ષણનો** (Law of attraction) **નિયમ શીખવા તેમજ તેને લગતું જ્ઞાન થવા પછીજ, આ પ્રકરણમાં સમાવેલી ટુંક બાબદ શબ્દે શબ્દ, જ્ઞાન વધારી મોક્ષ તરફ જલદીથી આગળ વધારનારી માલમ પડશે.**

પ્રકરણ ૨ જું.

—:o:—

THE FORCE—THE INTELLIGENCE.

ફોરસ અથવા ગતિ.

"The force and matter include the sum of all things."

આ પ્રકરણમાં **મેનટલ સાયનસમાં** (Mental Science) વપડાતી **શકિત** કે જેને આપણે **મેનટલ ફોરસ** (Mental force) કહીએ છીએ, તે **ફોરસ** (force) અથવા અદભુત શકિત શું ચીજ છે, કુદરત સાથે તેનો કેવો સબંધ છે, તે કેમ ઉત્તપન્ન થાય છે, **શું શું કરી શકે છે,** તે સર્વ ખુલાસો, ફીલસુફીની સાહદતો સાથે જાણવો જરૂરનો છે. મારા ઘણાં વરસના ચાલુ અભ્યાસ પછી તથા ફીલસુફોનાં લખાંણો વાંચી કેટલાક પ્રયોગો કરવા પછી, **આ શકિત** (the force) માટે હું કેટલુંક જાણવા પામ્યો છું, તે પરથી હું સાહદતો સાથે એમ કહી શકું છું, કે આખી જેહાનમાં ફકત એકજ શકિત છે, જેને આપણે **કુદરતનું ચૈતન્ય** (Universal intelligence) કહીએ છીએ, તેજ શકિત માનવીમાં તેમજ કુદરતની દરેક પેદાયશમાં એક સરખી રીતે હોય છે. માનવી કુદરતની પેદાયશનું સર્વથી શ્રેષ્ટ હસતીરૂપ છે, જેથી બીજી દરેક પેદાયશનું ચૈતન્ય માનવી પોતાની અકકલ અને સમજશકિતથી પારખી શકે છે, અને તેમ કરતાં, તેજ ચૈતન્યને પોતામાં શોધી કાઢ્યું છે, કે જેથી તે ઘણીક અદભુત ચીજો કરી શકે છે, એ ચૈતન્ય કે જેને આ વિધામાં હરેક ઠેકાણે **વિચાર શકિતના** સાધારણ નામથીજ આપણે ઓળખીશું. હું આગળ જતાં એ શકિતને એવું સાધારણ નામ આપવાનું કારણ દરશાવીશ, પણ આ અને હવે પછીના પ્રકરણોમાં **આ અદભુત શકિત** (the force or the intelligence)

ને ફક્ત **વિચાર શક્તિના જોર** તરીકેજ ગણશું. હવે આપણે એક પછી એક વિધાની સચ્ચાઇઓ (the facts of the Science) તપાસતા જઇએ, અને જેમ કરતાં, **વિચાર શક્તિને** તેઓ સાથે શુ સંબંધ છે, તે જોઇએ. **સુક્ષમ અંદીઠ શક્તિઓ** (the fine forces) કુદરતમાં બેસુમાર છે, જે શક્તિઓના જથ્થાને ચલાવનારો એકજ મોટો કાયદો છે, જેને **કુદરતનો** નિયમ કહે છે. એ મુખ્ય નિયમને આધારે બીજા નાના નિયમો જગતમાં અનેક જુદા જુદા રૂપમાં હસ્તી ભોગવે છે, તે નિયમોની શક્તિને, સુક્ષમ અંદીઠ શક્તિ (the fine force) કહે છે. કુદરતની હરેક પેદાયશ એક બીજાંપર આધાર રાખે છે, તથા પોતાની ઉત્રતીને માટે એક બીજાંમાથી, આકર્ષણના નિયમથી શક્તિ ખેંચીને પોતાનો નિભાવ કરે છે, તથા જેમ કરતાં અનેક રૂપ રંગમાં બદલાય છે. એવી રીતે એક નક્કર પદાર્થ ઉપર, અર્ધ નક્કર પદાર્થ કામ કરે છે, અને અર્ધ નક્કર પદાર્થ ઉપર તેથી પણ વધારે સુક્ષમ પદાર્થો કામ કરે છે, એવી રીતે આખી કુદરત અને જગત નીચે પ્રમાણે જુદા જુદા ભાગોમાં વેંહચાયલી છતાં, એકમેકપરજ આધાર રાખે છે. **કુદરતની હસતીના જુદા જુદા સવરૂપો** (the gradations in nature) નીચે પ્રમાણે છે. **(જુવો ચીત્ર પહેલું).**

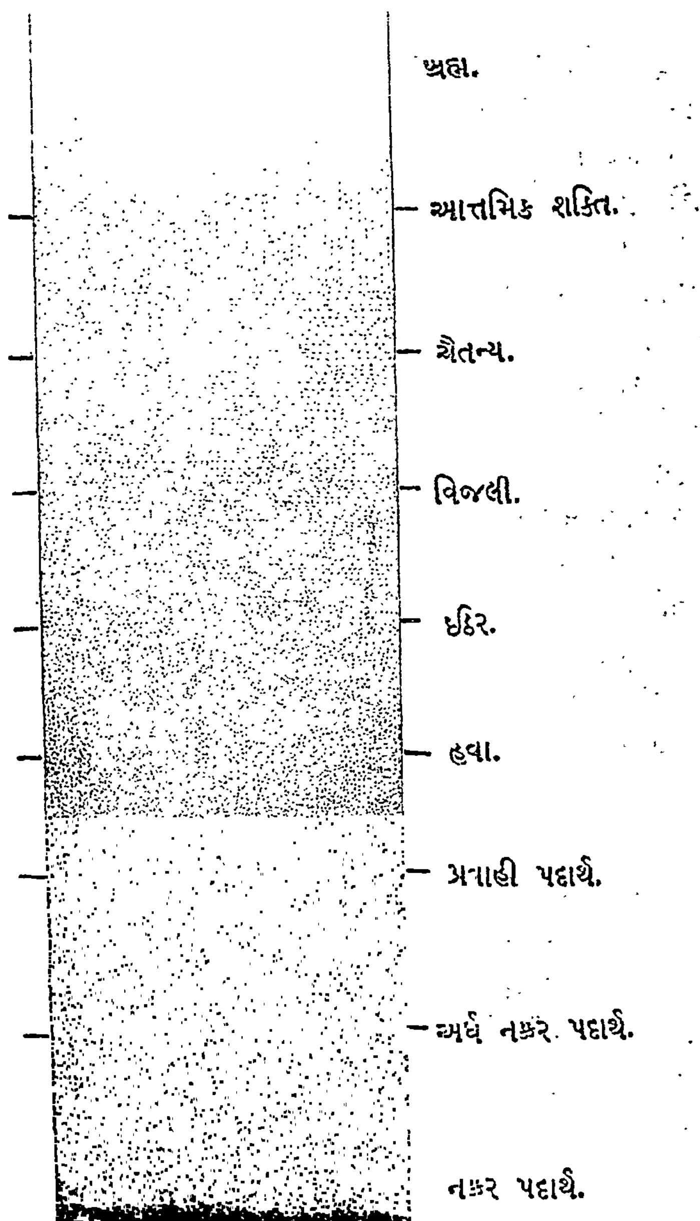
૧. **નક્કર પદાર્થ** (solids), કે જેમાં પથ્થર, જમીન, લાકડાં, ખનીજ પદાર્થ, વીગેરે છે.

૨. **અર્ધ નક્કર પદાર્થ** (Semi-Solids), કે જેમાં કાદવ જેવી અથવા જેલી જેવા પોચા પદાર્થો હોય છે.

૩. **પ્રવાહી** (Liquids), કે જેમાં પાણી, લોહી, તેલ, દુધ વીગેરે છે.

૪. **હવાઇ** (Gases) કે જેમાં દરેક જાતની **હવા, ઓક્સીજન** (Oxygen), **હાઇડ્રોજન** (Hyderogen) વીગેરે છે.

૫. **સુક્ષમ** યાને ઇઠર (Eathers) કે જેમાં વિજળી, ઉજાશ, આકર્પણ વીગેરે છે.



ચીત્ર ૧લું.

બ્રહ્મથી નક્કર પદાર્થો સુધીની હાલતો.

૬. **આતમિક તથા ખુદાઈ શકિતઓ** (Spiritual and Psychic forces).

૭. **આતમા અને બ્રહમાંડ સુધીની શકિતઓ** (Spirit all grades up to Infinite) છે.

એ પ્રમાણે આખા જગતની પેદાયશ **અનંતથી** તે નકકર પદાર્થ સુધી વેંહચાયલી છે, જેમાની **સુક્ષમ શકિતઓ** પોતાથી વધુ ઘટ થતી ચીજોમાંથી પ્રકાશે છે, અને એવી રીતે આતમિક રૂપથી સુક્ષમ, સુક્ષમમાંથી હવાઇ, હવાઇમાથી પ્રવાહી, અને પ્રવાહીમાંથી જડ અને નક્કર પદાર્થોને ચૈતન્ય પુરૂં પાડે છે. એ પ્રમાણે ખુદાઈ (Infinite), આત્તમિક ચીજોને જીવ આપે છે, આત્તમિક શકિતઓ પોતાથી ઘટ **સુક્ષમ ઇઠર** (Eathers) ને ચૈતન્ય (Vitalize) આપે છે, કે જે પોતાથી વધુ ઘટ અને સુક્ષમમાંથી જડ થતી હવાઓને ગતી આપે છે, હવાઓ તેથી પાણી બને છે, અને પાણી તેથી અર્ધ નક્કર રૂપમાં આવે છે, કે જે અંતમાં નક્કર પદાર્થ થાય છે, એ પ્રમાણે કુદરત હર પળ ગતિમાં ચાલુ રહે છે, કેટલીક વખતે તે દેખઈતી મંડ લાગે છે, પણ તોબી તે અંદીઠ રીતે પોતાનું કામ કરતીજ રહેછે. એજ પ્રમાણે **માનવીનાં શરીરમાં** હાડકાંઓને નરમ અથવા અર્ધ નક્કર સનાયુઓથી (Muscles), સનાયુઓને જ્ઞાનતંતુથી (Nerves), અને લોહીથી, અને લોહીના ફેરાવા (Blood circulation) તથા જ્ઞાન તંતુઓને (Nerves) તેથી પણ સુક્ષમ થતી, માનસિક અને આતમિક શકિતઓથી ગતી મલે છે, કે જેઓ તદન અંદીઠ અને સુક્ષમ હોય છે, એ પ્રમાણે પેલી અંગ્રેજી કેહવત " Man is after the image of God " ખરી પડે છે, યાને કુદરતે પેદા કીધેલી આખી જગત અને માનવીની શરીરીક બંધારણની જગત, એ બંન્નેની રચનાં એકજ સરખી છે. જેમ જગતમાં અનેક ચીજ પોતાનું પોપણ પોતાથી સુક્ષમ થતી ચીજો પાસથી મેલવે છે, તેમ શરીરના નકકર અવ્યવો, પોતાથી સુક્ષમ ગતિઓથી આશરો મેળવે છે, એ પ્રમાણે આખું જગત જુદા જુદા નાના નિયમોના સામતાં જોડાણથી યાને એકજ મુખ્ય નિયમથી ચાલે છે.

એ પ્રમાણે આપણે કુદરતનો સર્વથી મુખ્ય નિયમ (the universal Law) શું છે તે જાણ્યો છે. હવે નાના નિયમો શું છે તે જોઇશું. એ નાના નીયમો, જુદી જુદી રીતે એકમેકને ચૈતન્ય આપનારી ગતીઓ (Vitalizing processes) છે, જેવી કે **કોહાઝન** (Cohesion) **કેમીકલ એફીનોતી** (Chemical affinity), **ગ્રેવીતેશન** (Gravitation) **ફીઝયોલોજી એન્ડ સાઇકોલોજી** (Physiology and Psychology) **ઇલેકટ્રીસીતી** (Electricity), **પોલરાઇઝીંગ ઓફ એતમસ** (Polarizing of Atoms) વીગેરે છે,

હવે એ જુદી જુદી ગતિઓ, કે જેથી નકકર ચીજો પ્રવાહી અને પ્રવાહી ચીજો હવાઈ, કે તેથી ઉલતું રૂપ કેમ પકડે છે, અને તેવું રૂપ બનાવનારી કેઇ **ચીજ** છે તે તપાસવું જરૂરતું છે.

કોહીઝન (Cohesion)—કરોડો **અનુંઓથી** (Atomes) જોડાયલી એક નક્કર ચીજનાં **પરમાનુંઓ** (Atoms) રશાયણીથી જડ થયલાં હોય છે, તેને **કોહીઝન** (Cohesion) કહે છે. દાખલા તરીકે એક ચાંદીનો સીક્કો કે જે એક નક્કર પદાર્થ છે, તે માટે તમો વિધ્વાન રસાયણ શાસ્ત્રીઓને સવાળ કરો કે "આ નક્કર વસ્તુના પરમાનુંઓ (Atoms) આટલી બધી સંગીનતાથી એક મેક સાથે જોડાઇ આ નક્કર ચીજ થઇ છે, કે જે હજારો રતલના ભારી વજણે છુદતાં પણ પોતાનું એકપણ **અનું** (Atom) છુટું કરી સંબંધ છોડતું નથી, તેનું કારણ શું?" તો જવાબમાં ફક્ત તે વિધ્વાનો એટલુંજ કહેશે, કે તેનું કારણ **કોહીઝન** (Cohesion) છે. પણ **કોહીઝન** (Cohesion) કેઈ ગતિથી-કયા **ફોરસથી** (Force) થાય છે, તે કોઈ જાણતું નથી, કે તે ગતિને જોઈ શકતું નથી. **તે ગતી તેજ કુદરતની અંદીઠ, અનંત, અરૂપ શકિત છે,** કે જેને આપણે **ફોરસ** અથવા ચૈતન્ય શકિત (The force or The intelligence) કહીએ છૈએ.

કેમીકલ એફીનીતી (Chemical affinity)—એક **જસદના** (Zinc) ટુકડાને ગંધકનાં તેજાબમાં (Sulphuric acid) નાખો, તો તે પ્રવાહી ઉકળવા માંડશે, અને થોડા વખતમાં પેલો જસદનો નક્કર પદાર્થ, પોતાના પરમાનુંઓ (Atoms) છુટાં પાડી પીગલી જશે, એને **કેમીકલ એફીનીતી** (Chemical affinity) કહે છે. એ કેમ થયું ? તો કહેશે, **કેમીકલ એફીનીતીથી,** પણ તેમાં કયા **ફોરસે** અથવા કેઈ શકિતએ કામ કર્યું, તે વિધવાનો જોઈ જાણી કે પારખી શકયા નથી, અને એવી રીતે આ નિયમ પણ **ફોરસ** અથવા **ચૈતન્ય શકિત** (The force or the intelligence) પરજ આવીને અટકે છે.

ગ્રેવીતેશન (Gravitation)—ત્યારે ગૃત્વાકર્ષણનું કેમ ? એ માટે પણ જુદાં જુદાં મત છે, કોઈ કહે છે, ગ્રહો અને સેતારા મોટાં લોચુંબક જેવી આકર્ષીક શકિત ધરાવે છે તેથી, એમ થાય છે. પણ લોચુંબીક આકર્ષણ (Magnetism) અને ગૃત્વાકર્ષણ તદન જુદીજ ચીજો છે, તેના ઘણા કારણો છે, લોચુંબીક આકર્ષણ **ચોક્કસ જાતનીજ** ચીજોને ખેંચે છે, જયારે ગૃત્વાકર્ષણ દરેક જાતની ચીજને ખેંચે છે, બીજું લોચુંબીક આકર્ષણ કરતાં ગૃત્વાકર્ષણની ઝડપ વધારે હોય છે, ત્રીજું લોચુંબીક આકર્ષણનો વિસતાર હદમાં હોય છે, જયારે ગૃત્વાકર્ષણના ખેંચાણનો વિસતાર હદ વીનાનો હોય છે. ચોથું લોચુંબીક આકર્ષણ ચોકસ ભાગમાંજ આકર્ષણ શકિત ધરાવે છે, જયારે ગૃત્વાકર્ષણ તો દરેક ભાગ, દરેક દીશામાં ખેંચાણ કરી શકે છે. વિધ્વાનો એ માટે પણ આવીને વિચારમાં પડે છે કે આકર્ષણ તે શું ચીજ છે, તેમાં કયો **ફોરસ** અથવા શકિત કામ કરે છે, અને એવી રીતે આપણે પાછા એકજ ચીજપર આવી અટકીએ છેએ, **જે ચીજ ફોરસ છે.**

ઇલેકટ્રીશીટી (Electricity)—જે પ્રમાણે ઉપલી ચીજોમાં તેના મુળ ભેદ **ફોરસ** (force) તુલીક આવી ને અટકીએ છેએ, તેમ આ મહાન વિજળીક વિધામાં પણ, એજ શકિતના છેડા સુધી

આગળ વધી વિધ્વાનો પાછા હઠે છે, **ફ્રેંકલીનની** (Franklin) **થીઅરી** (Theory) પ્રમાણે કેટલાકો કહે છે, કે વિજળીક આકર્ષણમાં એકજ પ્રવાહી સમાયલી છે, જ્યારે ડુફે (Dufay) ની **થીઅરી** (Theory) પ્રમાણે બે પ્રવાહી જણાવે છે, અથવા તો પરમાનુંઓની સુક્ષમ ધ્રુજારીથી (vibration of polurized Atoms) વિજલીક પ્રવાહ ઉત્તપન્ન થાય છે. એવી રીતે અનેક રીતનાં મત ફેર છે. જો ધ્રુજણી થાય છે તો, તે કેમ અને શાથી શરૂ થાય છે અને ચાલુ શાથી રહે છે? અને જો તેમ છે તો **ફ્રીકશન** (Friction) થી કેમ વિજલી ઉત્તપન્ન થાય છે? શું પ્રવાહીઓ **ફ્રીકશનથી** (friction) ચાલે છે? વિજલીક વિધામાં કેઈ શકિત છે? **ઇનડકશન** (Induction) અને **કનડકશન** (Conduction) તથા **આકર્ષણ** અને **રીપલશન** (Repulsion) **મેગનેટીઝમ** (Magnetism) અને **ડાયમેગનેટીઝમ** (Diamagnetism) કેમ થાય છે? કેટલાક વિધ્વાનો કહે છે. કે લોહચુંબકમાં વિજલીક શકિત છે. પણ તે કેઇ સ્થીતીમાં છે, તે કોઇ જાણે છે? પોલાદ (Steel) લોહચુંબીક શકિત પકડે છે જ્યારે લોખંડ (Iron) તેમ કરતું નથી. **પોઝીતીવ** (Positive) અને **નેગેટીવ** (Negative) **ઇલેકટ્રીસીતી** (Electricity) એટલે શું, તે કોઇ જાણે છે? ઇલેકટ્રીશીતી ટંડકવાલી છે કે ગરમી ઉત્તપન્ન કરનારી છે? જો ટંડક ઉત્તપન્ન કરનારી છે તો, શા માટે કોઈ વખત તે ઘણીજ ગરમી માનવીમાં ઉત્તપન્ન કરે છે? જો ગરમ છે તો એમાં સંકોચવાની (Contractive power) શકિત કયાંથી આવી? વિધ્વાનો કહેછે કે વિજલીક વિધ્યાની દરેક બાબદની શોધો થઇ ચુકી છે, અને દરેક રીતનો ખુલાસો મલી ચુકો છે, પણ ઉપર પ્રમાણે જોતાં એ વિધ્યામાં કેઇ **શકિત કામ કરે છે,** અથવા એમાં વપડાતો **ફોરસ** (force) **શું ચીજ** છે તે કોઇ જાણતું નથી. **ઇલેકટ્રીશીટી** ઘણીક જાતની છે, જેવી કે **ફ્રીકશનલ** (Frictional), **કેમીકો** (Chemico), **ગાલવેનો** (Galvano), **મેગનેટો** (Magneto) **ક્રોમો** (Chromo), અને **સાઇકીક** (Psychic) **ઇલેકટ્રીસીતી**

છે. એમાંની સર્વથી ઝડપી **ઇલેકટ્રીસીતી, સાઇકીક** (Psychic), **ક્રોમો** (Chromo) અને **ફ્રીકશનલ** (Frictional) છે. એ પ્રમાણે આ સદીમાં સર્વથી આગળ વધેલી અને લગભગ સંપુર્ણતાએ પોંહચેલી વિજલીક વિધ્યા પણ, ઉપર પ્રમાણે વિધ્યાની નજરથી જોતાં અધુરી છે, કે તેમાં કયો **ફ્રોરસ** કામ કરે છે, અને **ફ્રોરસ** (Force) શું ચીજ છે, તે કોઇ જાણી શકતું નથી. **ફીઝીઓલોજી** (Physiology) અને **સાઇકોલોજી** (Phychology) આ વિધ્યાઓનો પણ ભેદ હજુ કોઇ પામી શકયું નથી. જ્ઞાનતંતુ, સનાયુઓ, લોહીનો ફેરાવો, તથા શરીર માંહેલી જુદી જુદી ગતિઓ (Actions) શું ચીજ છે, તેમાં કયો **ફ્રોરસ** વપડાય છે, તે કેવો છે, શાથી ચાલે છે, એ કોઇ જાણે છે? જમણા ભેજાંની, દાબા ભેજાંની અને ભેજાંના વચલા સફેદ ભાગની અને એ પ્રમાણે લોહીના પરમાતુંઓની, બરદાના કાંડામાં ચાલતી પ્રવાહીની યાને દરેક શરિરીક અવ્યવોની **ગતિ** (Force) શું છે, તે કોઈ કહી શકશે? **સાઇકોલોજી** (Psychology) માં પણ તેમજ છે. કયા **ફ્રોરસથી** વિચાર શકિત અને ભેજાં માંહેલી ગુપ્ત શકિતઓ (Latent powers of the brain) શરીરમાં કામ કરે છે. **આતમિક શકિત** શું છે. **હીપનોતીઝમ, મેસમેરીઝમની** જુદી જુદી હાલતો કેમ ઉત્તપન્ન કરી શકાય છે. **અંતર દ્રૂષ્ટી** શું ચીજ છે. ભેજાં માહેલા ગુણો અને અવગુણો ને લગતી શકિતઓ શું છે. અને એવી રીતે હજારો **શરિરીક** તથા **આતમિક** સ્થીતીઓ અને શકિતઓ શું છે, **તે શકિતનો** ભેદ કોઈ પણ આજ લગી જાણવા પામ્યું નથી. એજ પ્રમાણે પરમાતુંઓનું બંધારણ (Atomic law) શું છે, તથા **પરમાતુંઓ** (Atoms) શું છે, કે જેનાથીજ આખું જગત બન્યું છે, અને જગતની અનેક ચીજોનું બંધારણ તેનાથી છે, **પણ તે શું ચીજ છે,** તેમાં કયો **ફ્રોરસ** કામ કરે છે, કેમ કરે છે, એ પણ આજ લગી કોઈ જોઇ કે જાણી શકયું નથી.

ઉપર પ્રમાણે વિધ્વાનોએ, વિધા મારફતે ઘણી ચીજોની શોધ કરી, દાખલા દલીલો સાથે પુરવારી કરી આપી છે, પણ ચૈતન્ય યાને

ફોરસ (the force or the intelligence) શું ચીજ છે, તે કોઈ પણ પારખી, જોઈ, કે જાણી શક્યું નથી. દેખઈતું લાગે છે કે ફલાની ચીજ ફલાના **પાવરથી** (Power) બને છે, પણ તે પાવર ખુદ પોતે (power) શું છે તે કોઈ જાણી શક્યું નથી.

એવી રીતે ફીલસુફો **ફોરસ** અને **મેતર** (Matter) યાને પદાર્થને એકમેકથી જુદી પાડવામાં નિષ્ફળ નીવડયા છે. અને એ ઉપરથી સાબેત થાય છે, કે **પદાર્થ** અને **શક્તિ** (matter and force) **એકજ ચીજ છે,** અને દરેક જાતનો **ફોરસ** જડ પદાર્થ અને પ્રવાહીનાં સંબંધમાંથી થાય છે. સુક્ષ્મ શક્તિઓ (finer forces) પોતાથી ઘટ અને જડ (stationery conditions) હાલતોપર **કામ** કરે છે, અને ઘટ અને જડ પદાર્થો પ્રવાહી માટે કામ કરે છે, એ પ્રમાણે આ પ્રકરણમાં પહેલે જણાવેલાં કુદરતની હસ્તીના જુદા જુદા સ્વરૂપં (the gradations of nature) એક બીજા સાથે સંબંધ રાખે છે "(The coarser grade of the static being acted on by the coarser grade of fluidic, a still finer grade of static by a finer grade of fluidic, and so on upward towards the infinitely fine."

એ પ્રમાણે આખાં જગતની **ગતિ**, એ **ચમત્કારીક શક્તિજ** (the force or the intelligence) છે. દુન્યાની એકે એક હીલચાલ એનાંથીજ છે. **અજવાળું**, (light), **અવાજ** (sound) **ગતિ** (motion), રંગ (color), દરેક જાતનાં આકર્ષણ (attraction and repulsions), મનુષ્ય વર્ગ, જાનવર અને વનસ્પતી માંહેલા દરેક જીવો (all life) એનાથીજ છે. માનવીના **વિચારો** (every impulse of thought), તથા માનવીના **શરીરની ગતિ** પણ એનાંથીજ છે, અને **એજ એક ફોરસ** (force) અથવા **ઇનતેલીજનસ** (intelligence) છે કે **જેથી આખી જગત નિયમીતપણે ચાલે છે.**

એ પ્રમાણે દરેક ચીજોમાં એકજ જાતની **ગતિ** અથવા **ફોરસ** (force) છે, પણ આપણી આ વિદ્યા **મેનટલ સાયનસમાં** આપણને માનવીના શરીર અને ભેજાં, તથાં **મનવંતર** (mind) સાથેજ ઘણો સંબંધ હોવાથી આ પ્રકરણની શરૂઆતમાં એ **ફોરસને** (force) મેં **વિચાર શકિતનું** ઉપનામ આપ્યું છે, માટે હવે પછી **વિચાર શકિતનું જોર** એવાંજ સાદાં નામથી એ અદભુત શકિતને (Latent power) લેખીશું. આપણી વિધ્યામાં એ શકિત ત્રણ જુદા નામથી લેખાય છે. **વિલ પાવર** (will power) એ પણ એજ શકિત છે, વિચાર શક્તિનું જોર (the thought force) એ પણ એજ શક્તિ છે, આતમીક શક્તિ (the Latent power or Psychic force) તે પણ એજ ચૈતન્ય છે, યાને દરેક ચીજ, દરેક બાબદ, દરેક વિધ્યા, દરેક રચનાં એ સર્વે ફકત એકજ **ફોરસથી** (the force or the Intelligence) છે, કે જેથીજ સરવે લીલા વ્યાપી રહી છે. એ પ્રમાણે આ પ્રકરણથી આપણને કુદરતમાં કામ કરતી **ગતિ**નો કાંઈક ખુલાશો મલ્યો છે. એ **ગતિ અથવા ફોરસ અંદીઠ અને અનંત** (Infinite) છે, જેનો ભેદ કોઈપણ જાણી શકે તેમ નથી, તોપણ એ ગતિને માનવી પોતાની તેમજ જગતની ઉન્નતી માટે કેમ વાપરી શકે છે, તેજ હવે પછી એનાં જુદાં જુદાં સ્વરૂપોમાં દરશાવીશું. **(જુવો ચીત્ર બીજું).**

પ્રકરણ ૩ જું.

—:o:—

UNIVERSAL UNITY AND MENTAL ACTIONS.

જગતની ચીજોનો એકમેક સાથ સંબંધ.

" **Mind** is the soul manifesting through the body and the soul being a spark of the Infinity is itself Infinite."

ગયા પ્રકરણમાં **ફોરસ** શું છે, તે માટે આપણે ઘણીક વિદ્વતા ભરી દાખલા દલીલોથી પુરવાર કર્યું છે કે કુદરતની ગતિનો મુખ્ય પાયો (basic principle) ફક્ત **ફોરસજ** (the force or the Intelligence) છે, કે જેથી આપણે હસ્તી અને નિસ્તીને ઓળખી શકીએ છીએ, આખાં અને ભાગેલાંનો, દેખઇતાં અને અંનદીઠનો, તોલ તથા અનુમાન કર્યે છીએ. આપણે આગળ જોઈ ગયા, કે દરેક ચીજને સ્વરૂપ લેવાને માટે એક પછી એક તબક-કાઓમાંથી પસાર થવું પડે છે. જડ પદાર્થ પોતાનું રૂપ બદલી પોતાથી બારીક વર્ગોમાં અનુક્રમે દાખલ થઈ, છેલ્લે સુક્ષમ ભુવન તરફ જતાં અંનદીઠ થતી, અંતમાં કુદરતને ગલી જાય છે, અને તેજ પ્રમાણે કુદરતનાં અંનદીઠ ભંદારમાંથી એક ચીજ ધીમે ધીમે, એક પછી એક તબકકો પસાર કરી, અંનદીઠ સુક્ષમ ભુવનોમાંથી પ્રદર્શીત ભુવનમાં આવતા હવાઇ, પ્રવાહી, અને જડ સ્વરૂપ પકડે છે. હવે એતો જગતની રચના થઇ, પણ માનવીના શરીરનું કેમ? માનવીના શરીરમાં પણ એજ કાયદો લાગુ પડેલો છે. સ્નાયુઓ (muscles) શરીરના હાડકાંપર રાજ્ય કરે છે, લોહીનો ફેલાવો તથા **નરવ** (nerves) સ્નાયુઓપર હકુમત ભોગવે છે, લોહીના ફેલાવાને તથા **નરવોને** (nerves) તેઓથી બારીક બીજી ગતિઓ (જેવી કે **જરપણ**

શકિત વીગેરે,) તેઓને વળી સુક્ષ્મ પ્રકારની **વિચાર શકિત** અને વિચાર શકિતને આત્તમીક શકિત, પોતાના તાબામાં રાખે છે. એ પ્રમાણે જેમ જગતની રચના છે, તેમ શરીરની રચના પણ છે. શરીરમાં હાડકાં જડ પદાર્થ, સ્નાયુઓ અર્ધ નક્કર, લોહી અને પાણી પ્રવાહી પદાર્થ, દમ અને શ્વાસ હવાઈ રૂપ, જરપણ શકિત અને બીજી ગતિઓ ગરમી, શરદી **ઇલેકટ્રીસીતી** (Electricity), અને **સુક્ષ્મ ઇઠર** (Eathers) છે. **વિચાર શકિત** તે આત્તમીક શકિત (Psychic) છે અને ખુદ જીવ અથવા આત્તમાં, સર્વથી બારીક સુક્ષ્મ અને અનંત ઇશ્વરી સ્વરૂપ, ઇશ્વરનું કીરણ છે.

એ પ્રમાણે આપણે **શરિરીકસાસ્ત્ર** (Physiology) મારફતે આપણે માનવીના બંધારણની કેટલીક બાબદો જાણીએ છૈએ, અને શરીરના દેખઈતા અવ્યવોપરથી સુક્ષ્મ ભુવનમાં જતાં શરીરની અંનદીઠ શકિતઓ સાથે હવે આપણને કામ છે, તે અંનદીઠ શકિતમાં મુખ્ય શકિત માનવીનાં **વિચારોજ** છે, કારણકે માનવીનાં શરીરમાં **વિચાર શકિતજ** સર્વ ચીજો કરે છે, અને **આત્તમીક શકિતઓને** ગતિમાં મુકનાર **વિચાર શકિતજ** છે. હવે **શરીર** ઉપર **મનનો** કાબુ કેવો છે How does mind control matter? તે તપાસીશું. આપણે આગળ વર્ણવી ગયા તેમ, **વિચાર શકિત** પછી ગમે, તેને તમે **ફોરસ** કહો, અથવા આત્તમીક શકિત કહો, અથવા ખુદ અંનદીઠ કુદરત કહો, તોપણ તેજ એક શકિત છે, કે જેથી આખી જગત તથા માનવીનાં શરીર માંહેલી એક્કે એક ગતિ રૂપ પકડે છે. જુવો! વિચારનો પ્રવાહ હૃદય (Heart) પર કેવી અસર કરે છે, ખુશાળીથી મોઢાંઊપર કેવો રતાશ પ્રકાશે છે, બીકથી મોઢું કેટળું સફેદ થઇ જાય છે, અને એ પ્રમાણે શરીરમાં એક્કે એક ગતિઓ **વિચારને** તાબે છે, અને **વિચારજ** સર્વોપરી રાજકર્તા છે. માનવી પોતે હસ્તીનું રૂપ પકડવા આગમજ એક **વિચારજ** હતો. કુદરતમાં દરેક હસ્તીનું જોડું છે. દીવસ અને રાત, નર અને નારી, ગરમી અને સરદી, **નેગેટીવ** (Negative) અને **પોજીટીવ** (positive), આકર્ષણ અને નિરાકરણ (repulsion), એ પ્રમાણે

છે. હવે માનવીમાં તેમ નર અને નારી છે, તે બંન્નેના **વિચારથીજ** તેઓનો સમાગમ થાય છે, **જે વિચાર** હવાઈ રૂપ લઇ શરીરમાં પ્રવાહી બને છે, કે જે પ્રવાહીનું એક ટીપું, ગર્ભસ્થાનમાં માતા અને પીતાના **વિચારનાં પરીણામે,** ધીમે ધીમે પોતાનું સ્વરૂપ બદલતું જાય છે, અને અંતે અર્ધ નક્કર માસનો લોચો રૂપ પકડી, તેમાં દરેક અવ્યવો બંધાય છે, અને માનવી હસ્તીમાં આવે છે, જન્મે છે, મોટું થાય છે, કાર્યો કરી કરમનો ફેરો પુરો કરે છે, મરણ પામે છે, અને પાછું ધીમે ધીમે નિસ્તી તરફ તેનાં પરમાતુંએ પરમાતું છુટા પડી, પોતાનાં અસળ સ્વરૂપ **વિચારમાંજ** મલી જાય છે. જુવો, **એક ફક્ટ વિચાર,** કે જે રૂપ પકડી ધીમે ધીમે આવું મોટું સ્વરૂપ પકડે છે, તો ઓ માનવી! તેજ વિચાર તારામાં છે, તેને વાપડવાથી શું તે ચમત્કારીક કાર્યો નહીં કરી શકશે? **મેનટલ સાયનસ** (Mental Science) **વિચારશકિતને** લગતુંજ છે, તેનો મુખ્ય પાયો (fundamental point) **વિચાર શકિતજ** છે. દોકટરો કહે છે કે વિચાર શકિતથી સાજાં થતાં દરદોની વિધા (Mental Healing) મારફતે જ્ઞાનતંતુને લગતાંજ (nervous disorders) દરદો સાજાં થઈ શકે છે, અને બીજાં અવ્યવોને લગતાં (Organic disorders) દરદો તેથી સાજાં થઈ શકે, એ **અસંભવીત છે.** દાખલા તરીકે તેઓ કહે છે, કે એક ફુલ્લો થઈ તેમાં પરૂ ભરાય, તો શું તે પરૂવાલો ફુલ્લો ફકત વિચાર શકતીથી નાબુદ કરી શકાય કે? ઉપલી સાહદતોથી અને મારા અંગત અનુભવપરથી હું કહી શકીશ કે "હા તેમ થઇ શકે છે." તે હું આગળ જતાં ખુલાસાવાર સમજાવીશ, તેટલાં આપણે જોઇએ કે તંદરૂશતી અને માંદગી એ બે ચીજો શું છે, કેમ ઉત્તપન્ન થાય છે, અને તેની સાથે **વિચાર શકિતને શું સંબંધ છે,** તે તપાસીશું.

ઉપર લખવા પ્રમાણે સીધ્ધ થયું છે કે **વિચાર શકિત** (the force–the mind) દરેક હસ્તીનું મુળ છે, તેનાં વગર કોઈ ચીજ નથી, અને કોઈ ચીજ તેના વગર થતી નથી, એટલે એજ એક **મુખ્ય ફોરસ** છે, કે જે ઉપર આપણાં શરીરની સર્વ હીલચાલ,

સુખાકારી, તથા માંદગીનો મુખ્ય આધાર છે. તે શરીરનો રાજ્ય કર્તા છે અને તેની હકુમતપરજ શારીરીક રાજ્યનો આધાર લટકેલો છે. શરીરના રાજ્યનું પાયતખ્ત ભેજું છે, જેના બે ભાગ છે. પહેલો ભાગ **એકટીવ** (active) યાને સંસારી વેહવારી કામ કાજને લગતા વિચારો, તથા સજાગૃત હાલતમાં વપડાતી અક્કલ હુશીયારી અને ઇચ્છાશકિત (will power) છે, અને **પેસીવ** (passive) ભાગ ઇચ્છા શકિત વગરનો છે અને ભૂત કાળમાં થઇ ગયલા દરેક વિચારનો સંગ્રહ કરી રાખે છે. એ બેઉ ભાગો સાથે મલી શરીરની જાળવણી કરે છે, અને એ બેઉ ભાગોની એાસતવાર રાજનિતીથી શરીર સારી હાલતમાં રહે છે, તેને આપણે **તનદરૂસતી** કહીએ છેએ. જ્યારે તેનો એકટીવ (active), ભાગ કે જેમાં ઇચ્છા શકિત (will power) સમાયલી છે, તે ભાગ જ્યારે નબળાઈ, ફીકર અને અદેખાઇ, તથા માંદગીના વિચારો કરે છે, ત્યારે **પેસીવ** (passive) ભાગ કે જેમાં ઇચ્છિા શકિત (will power) બીલકુલ રહેતી નથી, તે તેને તાબે થઇ તે પ્રમાણે કામ કરે છે. **એકટીવ** (active) ભાગનો **પેસીવ** (passive) ભાગપર એટલો બધો કાબુ હોય છે કે, તે તેને તાએજ થાય છે, અને બેઉ મલી તેવાજ વિચાર શરીરમાં દરેક ઠેકાણે દોડવે છે, જેથી શરીરમાં જે ફેરફાર થાય છે તેને **માંદગી** કહે છે, કેટલીક વખતે એ વિચારો શરીરમાં એવું ફીતુર મચાવેછે, કે જેથી શરીરમાં અરૂચીક અકુદરતી હાલતો ઉત્તપન્ન કરે છે, અને તેથી કેટલીક વખતે શરીરની ગતિમાં ફેરફાર થાય છે, કેટલીક વખતે શરીર માંહેલો કેટલોક ભાગ મંદ થઇ જઇ બીલકુલ કામ કરવાને ના પાડે છે, અને શરીરમાં દરેક ઠેકાણે હડતાલ પડે છે, જેથી માંદગી ગંભીર રૂપ લે છે. હવે આખો દીવસ સજાગૃત હાલતમાં **એકટીવ માઇન્ડ** (active mind) કામ કરતું રહેવાથી **પેસીવ માઇન્ડ** (passive mind), કે જેનું કામ તનદરૂસતી વધારવાનું છે, તે કામ કરી શકતું નથી, પણ જ્યારે રાત્રે **એકટીવ** (active) ભાગ નિંદ્રામાં પડે છે, ત્યારે **પેસીવ ભાગ** (passive) પોતાનું કામ બમની ઝડપે આતોપે છે, અને

શરીરનાં રાજ્યમાં પડેલી હડતાલોને દાબી દે છે; પણ બીજે દીવસે **એક્ટીવ ભાગ** (active) સજાગૃત થતાં હડતાલ ચાલુ થાય છે, એમ માંદગી લંબાય છે. હવે શરીરમાં વિચાર શક્તિના આ બે ભાગ ઉપરાંત જે ખરો રાજ્યકરતા **આતમાં** છે, તેની **આતમીક શક્તિ** રાત અને દીવસ તનદરૂસ્તીજ આપવાનું કામ કરે છે, જેથી એ બે શક્તિની અથડામણને લીધે વ્યાધી ઉત્તપન્ન થાય છે. માટે કુદરતી નિયમ તનદરૂસતીમાં જાળવવા જોઇએ, તથા અરૂચીક પદાર્થોનો ઉપયોગ થતો દુર કરવો જોઇએ. આપણે કહીએ છીએ કે "પવનમાં જવાથી પવન લાગી સરદી થઇ" એ તદન ભુલભરેલું છે, તેમ થતુંજ નથી. પવનમાં જવું અને પવન લાગવો એ તો એક સંજોગ બન્યો, તેથી કાંઈ દુઃખ થયું નથી, પણ તમારા શરીરનો બાંધો, ચાલુ તનદરૂસતીના નિયમો નહીં જાળવવાથી નબળો પડેલો હોવાથી સરદી ખમવાની તમારા શરીરની તાકાટ કમતી થઇ જવાથી, તે સરદીને દુઃખ ઉત્તપન્ન કરવાનો માર્ગ મલ્યો. જો શરીરનો બાંધો તનદરોસ્ત હતે, અને તેમાં સરદી ખમવાની શક્તિ હતે તો, સરદી કદી લાગતેજ નહી. એ પ્રમાણે મુખ્ય આધાર માનવીના **બાંધાના ખમતરપણાં** (Susceptiblity) ઉપર છે, **વલી તેને વિચાર શક્તિથી જોશ મલે છે,** જેથી સારાં કે નરસાં પરિણામ લેખે, તનદરૂસતી કે માંદગી થાય છે. માનવીની ઓલાદ દીન પર દીન નબલી પડતી જાય છે, કારણ કે સદી દર સદી ઉતરી આવતી ઓલાદો, પોતાના વિચારોનો કાબુ છોડતી આવી છે, અને તેમાં મુખ્ય **ફીકરના** વિચારે માનવીની ઓલાદનું સત્યાનાસ વાળી નાખ્યું છે, માટે એ માટે થોડું વિવેચન આ જગ્યાએ અનુકુળ થઈ પડશે. **ફીકર ચિંતાના** વિચારો **મરકીરૂપ** (epidemic) છે, જેનો ચેપ એક બીજાને લાગતાં સંખ્યાબંધ લોકો તેનો ભોગ થાય છે. મારા અભ્યાસ અને ખંતનાં વરસોમાં મરકીનું જોર પ્રબળ હતું, અને તેથી પુરવાર થયેલું મેં નજરે દીઠું છે કે "જે બીધો તે મુવો" તેમ ઓલાદ દર ઓલાદ માનવીમાં કાંઈ અને કાંઇ વ્હેમ, ફીકર અને ચિંતા ઉતરી આવેલી છે, કે જેથી અસલની તનદરૂસત અને

જોરેમંદ ઓલાદ આજે પોતાની ખડતળ હાલત ખોહી બેઠી છે. **ફીકર ચિંતાનો** વિચાર કંગાળીયત, દુઃખ દરદ, પાપ, નાસિપાસી અને દુન્યાંનાં બીજાં બધાં દુઃખો અને અસુખોનું મુળ કારણ છે. દુન્યાંમાં **ખુદ બીહીક** સીવાય બીજી કોઈ પણ ચીજથી માણસને દરવાનુ નથી. એક ગુનાહ કરી તે ગુનાહ જાહેર થવાની બીહીકથી માનવી, પોતાનો ગુનાહ છુપાવાને જુઠું બોલી કે બીજો ગુનાહ કરી, કોશેષ કરે છે; અને તે દરએક ગુનાહ અને દરએક જુઠાંને જાહેર થતું અટકાવવાને, તે બીજા ગુનાહો કર્યોજ જાય છે, એવી રીતે માનવી એક ફકત બીહીકની ફીકરનો મારેલો, પોતાની સત્યાનાસીનો પાયો રોપી, તે તરફ ખેંચાતોજ જાય છે, એમ માનવીઓ વંશ પછી વંશ નાશ પામતાં આવ્યાં છે. એકાએક કંઈ ધાસ્તી પડવાથી શરીરનાં અવ્યયોપર કેવી સખત અસર થાય છે, તે દોકટરી વિધ્યા જાણનારાઓ પુરતી રીતે સમજે છે, અને ખરી રીતે જોતાં તો એ બાબદ સર્વ કોઇ જાણે છે. દરેક માનવીએ ખુદ પોતે, એક અથવા બીજી જાતની બીહીકની અસરનો અનુભવ મેલવેલોજ હશે. એવો કોણ છે કે જે કદી પણ બીધો નહીં હોય? ગમે તેવા હીમતથી ભરપુર માણસને પણ કોઇ અને કોઈ રીતે, કોઇ પ્રસંગે બીહીકનો ઝટકો એક સેકન્ડ પણ લાગ્યા વગર રહેતો નથી. એકાંત જગ્યાએ એખલા હોવાથી, કાંઇક ખ્યાલી વીચારથી, કાંઇક પવનનાં સુશવાતથી, કાંઈ અજવાળાંના કીરણથી, કોઇ એકાયકીના અવાજથી, જાનવરથી, કોઈ કેમ અને કોઇ કેમ બીહધેતો હશેજ. એક દાખલા તરીકે ધારો કે તમો એકાયક નાશી છુટેલા ઘોડાના દોડવાના રસ્તામાં આવી પડયા, અને તેમાં તમારી જીંદગી જોખમમાં આવી પડવાનો તમને ભય લાગો, અથવા એવીજ કોઇ બીજી હોનારતમાં (accidents) ફસી પડયા, તે વખતે તમને શું થાય છે? ધાસ્તીનો માર્યો તમારાં લોહીનો જોશ, તમારા શરીરમાંના દરેક અવ્યયોમાંથી ખેંચાઇને તમારાં હ્રદય (heart) માં પાછો ભરઇ જવા માંગે છે, જેથી તમારા હ્રદય (heart) માં ખુબ ધપકારા થઇ તે જોશમાં ચાલવા માંડે છે, જેથી હાથ પગ સુનાં અને તાકાટ વગરનાં થઈ જાય છે.

લોહીનો જોશ વધારે થવાથી, અથવા હ્રદયપર વધારે દબાણ થવાથી ગંભીર પરીણામો નીપજે છે. માથાં તરફ લોહી વધારે ચઢી જવાથી વખતે મરણ પણ નીપજે છે, દમ બંધ થઇ જાય છે, અને ફીકરમાંથી મોકલા થવા છતાં લોહીના અસાધારણપણાંથી વિચારો ગુચવાયલા રહે છે, હાથ પગ કાંપે છે, બેસુધી અને ચક્કર આવે છે, સ્નાયુઓ (muscles) ઢીલા થઇ જાય છે, બીજા શરીરીક અવ્યયોની ગતિ બંધ પડે છે, અને એવી રીતે નાના અથવા મોટા પ્રમાણની ધાસ્તી પ્રમાણેની ખરાબી, માનવીના શરીરમાં થાય છે, ધાસ્તીથી નીપજેલાં મરણો, પાકી ગયલા બાલો, ખેંચાઈ ગયલી જબાંઓ, ચશકી ગયલાં ભેજાંઓ, અકડી ગયલા અવ્યવોના દાખલા હજારોથી છે, બલકે એ જગ જાહેર સચ્ચાઈ છે, તો વિચારો કે માનવીમાં જયારે ધાસ્તીથી આટલો બધો ફેરફાર થાય છે, તો માનવીની ઓલાદ કે જે હજારો વરસથી એક પછી એક એવી ધાસ્તીઓમાંથી પસાર થઈ આજે તદન નાતવાન બનતી જાય એ સંભવીત છે. વંશપરંપરા ચાલતા આવેલા **રીવાજો, વેહમો, ધાસ્તીઓ** અને ધાસ્તીભર્યા શીક્ષણોથી માનવીની ઓલાદ શું એ પ્રમાણે પોતાનું અસલી ખમીર ખોઇ દઈ બીચકારી, દરદી અને નાતવાન બને તેમાં શક જેવું શું છે. માબાપો વિચારો કે તમારા નાનાં બાળકોને કેળવણી આપતાં **બાઉરે! ને હાઉરે!** કરીને જે બીહીક દેખાડો છો, તે લાભ કરવાને બદલે તમારાં બચ્ચાંઓની વખત કવખતની ધાસ્તીથી નુકસાનકારક છે. દેખઇતી રીતે વખતે તમુને તેઓનું નુકસાન, માંહેલા ભીતરના ભાગોમાં થયલું હોવાથી જણાશે નહીં, પણ મોતપણમાં તે નુકશાન મોટું રૂપ પકડી કોઈ જાતનાં દરદો, કોઇ જાતની ખાંપણો, બીચકારાપણું, અને નાક્રોવતી પ્રગટ કરે છે. **વિદવાનો હવે કબુલ કરે છે, કે ઓલાદ દર ઓલાદ ઉતરી આવેલી ફીકર ચિંતાઓએ માનવીની ઓલાદને કમજોર બનાવી નાખી છે, પણ તે ઉપરાંત તેઓની રીતી નિતીનો પણ નાશ કર્યો છે.** ફીકર અને ધાસ્તીએ માનવીના મનનો એવો કબજો લીધો છે, કે જેથી કેટલીક વખતે કુદરત પણ હારી ખાએ છે, કારણ કે મનમાં જયારે એક ચીજ

જડ ઘાલી બેસે છે, અને તેને કાઢી નાખવાને ચાલુ કોશેષ કરવામાં આવતી નથી, તો અંતે કુદરત તે ભાગ તરફ નાચારીથી પોતે મંડ થઇ જાય છે.

"Fear has darkened the soul, paralysed the mind, weakened the body, and filled the whole man with all manner of loathsome disease. We are a race of **pigmies** when we should have been a race of **giants.**"

ફીકરે તો માનવીને આવી સ્થીતીમાં લાવી નાખ્યાં છે, તેમાં વળી માનવીનો બીજો અવગુણ, **ખ્યાલી ઉભરાઓનું** ઉડાઉપણું (Emotional Extravagence) છે. માનવી મનોવિકારી જુસ્સાઓને દાબી શકતો નથી, જેથી તે જુસ્સાઓ માનવીપર કાબુ ધરાવે છે, અને શરીરમાં વ્યાધી ઉત્તપન્ન કરે છે. નાટક તખ્તાપર કાંઇક ગમગીનીનો જુઠો દેખાવ જોતાં, કાંઇકિ કલ્પીત કીસ્સો કંહાંની વાંચતાં, કેટલાકો પોતાના મનોવિકારી જુસ્સાઓને કાબુમાં નહીં રાખી શકવાથી રડે છે, વખતે ઝનુની બને છે અને એવી રીતે અનેક જાતના જુસ્સાઓ પોતામાં તેથી ઉશકેરે છે. તેઓ જાણે છે કે આ સઘળું કલ્પીત છે, છતાં તેઓ પોતાના મનપર કાબુ ન રાખતાં ફોકટમાં પોતાની જીવન શકિતનો (energy) નાશ કરે છે. એજ પ્રમાણે વૈદક વિધાના અભ્યાસીઓ, પોતાના અભ્યાસની ચોપડીમાં વર્ણવેલા દરદોની હકીકત વાંચી, તેવીજ જાતનાં દરદો પોતામાં ઉત્તપન્ન કરે છે. ફ્લાનાં દરદમાં શરીરની હાલત અને ગતિ ફ્લાની રીતે હોય છે, એમ વાંચતાં સાથેજ અભ્યાસી તે હાલત પોતામાં છે કે નહીં તે તપાસવા માંડે છે, તેવામાં કાંઇક શંકા ઉત્તપન્ન થવે, પોતે પોતાના ખ્યાલી જુસ્સાથી એમજ માની લે છે, કે તે પોતે તેજ દરદથી પીડાય છે. એવા દાખલાઓ ઘણા બનેલા છે, માટે કદી પણ તમારા જુસ્સાઓને તમારીપર ફાવવા દેતા નાં, અને તેઓને વિચાર શકિતના દબાણથી દાબેલા રાખશો, તોજ તમો દુઃખ દરદથી નીરાળા

રહેશો. એ પ્રમાણે ફીકરનો વિચાર માનવીનો નાશ કરનારો છે.

"ફીકર સબકુ ખા ગઈ, ફીકર સબકા પીર
ફીકર કી જો ફાકી કરે, વો કહેલાય સૂરબીર"

એ પ્રમાણે જગતમાં એકજ સર્વ શકિતમાન શકિત, **ફોરસ** (the force or the intelligence) છે. જગતના પરિભાશ માનવીનાં શરિરની જગતમાં પણ **એજ શકિત** છે, તેને બીજાં નામથી આપણે **આત્તમીકશક્તિ** તરીકે પીછાણીએ છીએ. એ **આત્તમીકશકિત, વિચારશકિતના** બંધારણમાં છે, અને **વિચાર-શકિતની** તેની ઉપર ઘણી અસર છે, જેથી વિચારશકિત મારફતેજ આપણે, આપણાં શરીરમાં વસ્તી આત્તમીક શકિતને વાપડી શકયે છીએ, તથા આપણી ઇચ્છા (will) પ્રમાણેનાં પરિણામો નીપજાવી શકયે છીએ. જ્યારે જગતનું સર્વ શકિતમાન ચૈતન્ય અને શરિરની આત્તમીક શકિત એ બન્ને એકજ છે, તો જે શકિત એકને વાપડી શકે, તેજ શકિત બીજાને પણ વપડાસમાં લઈ શકે, યાને **વિચારશકિત** જ્યારે પોતાનાં બળથી આત્તમીકશકિતને વાપડી શકે છે, તો તેજ **વિચારશકિત** જગતના ચૈતન્યને પણ તેવીજ રીતે જ્ઞાન આધારે વાપડી શકે ખરી. અગાઊના પ્રકરણોમાં દેખાડવા પ્રમાણે જડ પદાર્થથી તે છેક અનંત પરમાતમા (Infinite) સુધી એકજ શકિત **ફોરસ** (force) કામ કરે છે, કે જેથી સર્વ લીલા વ્યાપી રહી છે, તે **ફોરસ** અથવા શકિતને માનવી **વિચારશકિતથી** આકર્પી, દરેક સંસારી, વેહવારીક, અને આત્તમીક પરિણામો નીપજાવી શકે છે.

એ પ્રમાણે **વિચારશકિતની** (the thought force) વિધા સર્વોપરી છે એમ કહો તો તે કાંઇ ખોટું નથી. કેમ કે :—

"**Mind** is now known to be a power, a real force-and you must first sink this **truth** right into your mind, that is; that Mind is **a real force.**

Then go a further and you will find that mind **is the only force**–that all else is the creature of mind. That mind stands back of all creation. That nothing ever existed before mind. It is the only force ever known. All sub divisions of force being reflected from the parent **Ocean Mind**=THE FORCE=THE INTELLIGENCE.

પ્રકરણ ૪ થું.

—:o:—

COMPARATIVE FINENESS OF HEALING ELEMENTS.

દુઃખ દરદ સાજાં કરવાની વિધ્યાઓની સરખામણી.

"It should be remembered that man occupies the highest scale of refinement in the realms of visible being consequently the elements which best administer to him must be refined."

આગલાં પ્રકરણોમાં આપણે છેક **અનંતથી** (Infinite) તે પદાર્થ રૂપ સુધી, અનુક્રમે ચઢતાં તથા ઉતરતાં, જોઇ શક્યા છીએ કે, ફક્ત એકજ જાતનું **બળ** અથવા શક્તિ (force) દરેક ચીજોમાં ચૈતન્ય આપે છે. તેમજ માનવીની શરીરીક જગતમાં પણ તેજ શક્તિ, વિચાર શક્તિની મારફતથી કામ કરે છે, જેથી દરદો તથા તંદરૂસતી ઉત્તપન્ન થાય છે, એ પ્રમાણે આપણને હવે ફક્ત એજ શક્તિની ઉપર સર્વે આધાર રાખતા હોવાથી દરદો સાજાં કરવામાં, નસીબને આગળ વધારવામાં, ધારેલી ઇચ્છાઓને પાર પાડવામાં, દુન્યામાં આગળ વધવાને, દરેક અરૂચીને વ્યાધીનો નાશ કરવાને, તથા ચઢતી કળાએ પુગવાને માટે ફક્ત આ શોધી કાઢેલી **ફોરસ** શક્તિ (the force = intelligence) આપણને વાપડવાની જરૂર છે. (**જુવો ચીત્ર ૨જું.**) એ શક્તિ શું છે, કયાંથી આવી, કેમ આવી, શું શું કરે છે, **અનંત પરમાતમાંથી** તે જડ પદાર્થ સુધીમાં તે કેવી રીતે ગતિ ઉત્તપન્ન કરે છે, તથા નજરે જોવામાં આવતી કુદરતની બીજી નાની શક્તિઓ કેવી રીતે આ શક્તિપર આધાર રાખે છે, એ શક્તિ સાથે **વિચારશક્તિને** કેવો સંબંધ છે, અને તે ઉપરાંત

બીજાં અનેક કારણો આપણે આગળ ખુલાસાવાર અનુક્રમે વાંચી ગયા છૈયે. હવે **એ શકિતને દરદોપર કેમ વાપડવી, અને સંસારી વેહવારી ઇચ્છાની પુર્ણતા માટે કેમ વાપડવી** તે પ્રયોજ્ય (practical) રીતે આપણે જોવાનું છે, અજમાવવાનું છે, અને આગળ વધવાનું છે, માટે આપણે પહેલે દુઃખ દરદ માટેની **પ્રેકટીકલ** પ્રયોજ્ય (practical) બાબદોની તપાસ કર્યે, અને ત્યાર પછીજ સંસારીક વેહવારીક બાબદોની ફત્તેહ માટે આપણે વિવેચન કરીશું. પહેલાંને **મેનટલ હીલીંગ** (mental healing) યાને કાંઇ પણ વસ્તુની મદદ વગર ફકત વિચાર શકિતથી દરદો સાજાં કરવાની વિધા, અને બીજાંને **થોત ફોરશ** (Thought force) યાને વિચાર શકિતના આકર્ષણ મારફતે દરેક ઇચ્છાઓ પરીપુર્ણ કરવાની વિધ્યા એવે નામે ઓલખીશું.

મેનટલ હીલીંગમાં (Mental Healing) વપડાતી શકિત કેવી છે ને શું છે તે આપણે જોઈ ગયા છૈએ, તેને કેમ વાપડવી છે તે હવે પછીનાં પ્રકરણોમાં દરસાવશુ, પણ તે આગમજ આપણને દરેક જાતની દુઃખ દરદ સાજાં કરનારી વિધાઓ માટે, શરિરનાં બંધારણ (anatomy) માટે, દુઃખ દરદો પારખવા માટે, પહેલે ખુલાસાવાર પ્રયોજ્ય રીતો (practical) જાણવી જોઇએ, માટે તે માટેનો પહેલે ખુલાસો કરીશું.

દુઃખ દરદો સાજાં કરવાની ઘણી વિધ્યાઓ છે તેમાં નીચલી ૭ મુખ્ય છે.

૧. દવાદારૂ તથા વૈદક શાસ્ત્ર (Medical Science.)
૨. વાહાડકાપ (Surgery.)
૩. હોમીયોપેઠી (Homeopathy.)
૪. મસાજ (Message.)
૫. ઇલેકત્રીક થીરેપેતીક્સ (Electric Therapeutics.)
૬. ક્રોમોપેઠી (Chromopathy.)
૭. મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing.)

જડ પદાર્થ દવાઓથી તે સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ શકિતથી દરદો સાજાં થાય છે. એ સર્વ વિધ્યાઓ શ્રેષ્ટ છે, તેમાં દવાદારૂની વિધા પુષ્કલ આગળ વધી છે, પણ દરેક ચીજની બે બાજુ છે તે બંન્ને તપાસવી જરૂર છે, માટે દરેક માટે જુંદુ જુંદુ વિવેચન કરીશું.

દવા દારૂ તથા વૈદક વિધા (Medical Science). મારે કોઈ પણ વિધાની **તરફેણ** અથવા **વિરૂધમાં** કાંઇ પણ બોલવું નથી તે છતાં જો કાંઈ શબ્દ બે શબ્દ જરૂરીયાત જગે વાપડવામાં આવે તો, તે માટે સુજણ વાંચક દરગુજર કરશે એવી આશા છે. તથા એકમતીથી દોરવઈ ન જતાં સચ્ચાઈની સાહદતો (facts) પર અનુમાન કરી ખરો તોલ કરશે. મેડીકલ સાયનસ (Medical Science) માટે એ વિધાનાં મહાન અભ્યાસીઓ, લંડન, ફ્રાંસ, જરમન, અમેરીકન મેડીકલ કોલેજોના વિદવાન પ્રેસીડેંતો અને પ્રોફેસરો, એ વિધાની **અસંપુર્ણતા** માટે ખુલ્લું જાહેર કરે છે. વખતે એ વિધ્યાના અભ્યાસીઓ અને દોકટરોને ગળે આ વાત નહીં ઉતરે તો મારી એટલીજ ભલામણ છે, કે એ કાંઇ મારૂં મત નથી, પણ તમારાજ પ્રોફેસરો એમ કહે છે, માટે નીચલાં તેઓનાં મતો, તેઓનાંજ શબ્દોમાં ટાંકીયા છે, તે વાંચી તેની સચ્ચાઇ માટે જુસતેજો કરી લેવી.

Dr. Evans, fellow of **The Royal College London** says :—"The popular medical system is a most uncertain and unsatisfactory system. It has neither philosophy nor common sense to command its Confidence."

Dr. Ramge F. R. S. C. **London** says :—"How rarely do our medicines do good? How often do they make our patients really worse? I fearlessly assert that in most cases the sufferer would be safer without medicine than with it."

Dr. Abernethy of LONDON says:—There has been a great increased of medical men of late, but upon my life, **diseases have** increased in proportion."

Professor Jamieson of Edinburgh, Scotland, an allopathic authority of reputation exclaimed :—"**Nine** times out of **ten** our miscalled remedies are **absolutely injurious** to our patients."

Dr. Lagol of **Paris** says :—"We are following an erroneous course in our investigations and **must resort to new modes** if we would become successful".

અને એ પ્રમાણે બીજા સેંકડો એ વિધાનાં દેશપરદેશનાં અને પશ્ચીમ મુલકનાં પ્રોફેસરો, શીક્ષકો, અને વિધવાનો જેવા કે :—

Dr. Valentine Mott, M. D.
,, Bailey.
,, Hosack.
,, Magendie.
,, Willard Parker.
Prof. C. R. Gilman, M. D.
,, J. M. Smith, M. D.
,, John Beck, M. D.
Dr. Stevens.
,, Davis.
,, Traill.
,, Cogswell Boston.
,, Marshall Hall, F.R.S.
,, Oliver Wendell Holmes.

Dr. James Johnson, F. R. S.
,, Talmage, F. R. S.
Prof. A. H. Stevens, M. D.
,, Barker.
,, E. R. Peasbe, M. D.
,, St. John, M. D.

તથા એવા બીજા ઘણાક વિદ્વાનો પોતાનાં ભાષણોમાં ઘણીક વખતે, ઘણીજ સખત ભાષામાં, દાખલા દલીલો સાથે એ વિધાની **નિષ્ફળતા** તથા **અચોક્સપણાં** માટે લંબાણથી વીવેચન કરી ગયા છે, પણ તે લખવાને હયાં પુરતી જગા નથી. એ વિધ્યામાં જડ પદાર્થો ખણીજ પદાર્થો તથા દરેક રશાયણ પદાર્થોનો ઉપ્યોગ કરવામાં આવે છે, કે જેઓની મુખ્ય ત્રણ જાતની અસરો હોય છે, (sedative, anesthetic and purgative), કે જે મારફતે દાકતરો, દરદીને ઝાડા મારફતે તથા ઓકાવી, ફેરફાર ઉંત્તપન્ન કરી સાજો કરે છે, કે જેમ થવાથી પીધેલી દવા, તથા શરિરમાંહે અડચણ કરતી અરૂચી એ સર્વ તે સાથે નિકલી જવાથી આરામ થાય છે, પણ **તેની મુખ્ય ફત્તેહ દરદનું કારણ પારખવામાંજ** (diagnosis) **સમાયલી છે.** જો દરદનું કારણ બરાબર જાણવા પછીથી જે કાંઈ દવા તે **કારણ** દુર કરવાને માટે આપવામાં આવે છે, તે તુરત કારગત લાગી શરિરમાં ચોક્સ ફેરફાર કરી ગરમી સરદી ઉત્તપન્ન કરી, ઝાડો કે વોમીત લાવી, અથવા બીજે રસ્તે તે **કારણને** દુર કરે છે, જેથી દરદી તુરત સાજો થઈ જાય છે, **પણ જો દરદનું કારણ જાણવામાં** (diagnosing) **ગફ્લતી અથવા ભુલ થાય છે,** તો જે દવા આપવામાં આવે છે તે કારગત લાગવાને બદલે ઘણો **અવગુણ કરે છે.** વલી દરેક દવાની **કાલી અને ધોલી બાજુ** છે, (effect and counter effect) જેથી એક ચીજ અને એક જાતની ગતિને શાંત કરતાં, તે ભીતરમાં બીજી અરૂચી અથવા વ્યાધી ઉત્તપન્ન કરે છે. આ વિધ્યાનો બોહળો પ્રસાર છે, અને ઘણી આગલ વધેલી છતાં તે **અધુરા** અને **અચોક્સ** છે, એમ

ઉપલા વિદવાનો સીધ્ધ કરી આપે છે. હું એ વિધાની વિરૂધ્ધમાં કાંઈ પણ કેહવા માંગતો નથી, પણ મારા એ માટેનાં વાંચનને આધારે હું એટલું કહી શકીશ કે "**દવા એક અંધકાર જગ્યામાં છોડેલા કાતીલ તીર મીશાલે છે, જો તેમેલી જગ્યાપર તીર આબાદ વાગે છે, તો ઠીકજ છે, પણ તેમ થવા બદલે ભલતી જગ્યાએ વાગવાથી અનેક બીજા દુઃખની શરૂઆત રોપાય છે."** **વહાડકાપની વિધા** (surgery) **ઘણીજ અમુલ્ય છે.** જેમ એક કોહેલાં ફળનો ખરાબ થયલો ભાગ આપણે ચપ્પુ વડે કાપી નાખી સારો ભાગ વપરાસમાં લઇએ છિએ, તેમ એ વિધામાં બગડેલો ભાગ કાઢી નાખી, સારા ભાગને વધુ બગડતો અટકાવવામાં આવે છે; **એ વિધ્યા ઘણીજ શ્રેષ્ટ અને કુદરતી નિયમઅનુસાર** છે; એ તદન સત્ય છે. એ વિધામાં પણ ઘણા જોખમો સમાયલા છે. **વૈદક વિધા ખરેજ ઘણી ઓહલી વિધા છે, તેમાં સુખો તેમજ દુઃખો પણ છે, એ મારૂં કેહવું છે.**

હોમીઓપેઠી (Homeopathy) આ વિધામાં પણ નાના પ્રમાણમાં દવાઓ અને રસાયણીઓને વાપડવામાં આવે છે, અને એનો નીયમ **ઝેરનો ઉતાર ઝેર** (the law of similars) એ પ્રમાણે છે, એ વિધ્યામાં દવાઓને ઘણી ઓછી તેજ બનાવામાં આવે છે, તથા અરકોને ઘણું બળ આપી ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં દરદીને આપવામાં આવે છે. દરેક દરદ માટે એક દવા પસંદ કરવામાં આવે છે, કે જે દવા, દરદની જેવી વેદનાં હોય તેવીજ વેદનાં ઉતપન્ન કરનારી હોવી જોઇયે, કે જેની મારફતે, જલદી, નિષ્ફળતા વગર અને હમેંશ સુધી તે અસરને નાબુદ કરી આરામ કરે છે. જેમ કે ઝાડો આવતો હોય તો ઝાડો લાવવાની દવા આપીને સાજું કરે છે; હાથ દાઝી ગયો હોય તો તે ગરમાથી, સાંધા અકડી ગયા હોય તો તે બરફથી, અને એવાજ બીજા કાયદાથી દરદો સાજા કરવામાં આવે છે કુદરતી ગતિ પ્રમાણે ગરમી ગરમીને પાછી વાલે છે (Heat repels heat) જેઓ ગરમી સરદી અને

પ્રમાણુંઓ (Atoms) ને લગતા કાયદા જાણે છે, તેઓ એ માટેની ખાત્રી કબુલી શકે છે, અને તે પ્રમાણે તપાસતાં માલમ પડયું છે કે, જડપદાર્થો અને તેજાબી દવાઓ અને રસાયણો દવા તરીકે આપવા કરતાં હોમીયોપેથીકની દવા વધારે સુક્ષમ કાયદાઓપર અને અસરકારીક રીતે દરદો સાજાં કરવાની પુરવાર થઈ છે, છતાં એ વિધ્યા પણ વૈદકવિધા જેટલીજ અધુરી લેખાય છે,

વિજલીક બલથી દરદો સાજાં કરવાની વિધા (Electric Threapeutics) વિજલીક બળથી સાજાં થતાં દરદો, ઘણું કરીને પાછાં ઉભરી નીકલે છે, જો કે તેમાં પણ સુક્ષમ શકિત મારફતે દરદ સાજાં કરવામાં આવે છે, તો પણ તે સુક્ષમ શકિત જડ અને પ્રવાહી પદાર્થોમાંથી ખેંચેલી હોય છે, એક દરદમાં ચોક્કસ પ્રમાણમાં વિજલીક બળ વાપડી તેને થોડો વખત સાજું કરવામાં આવે છે, પણ જ્યારે તે દરદ એક અથવા બીજાં કારણથી પાછું થાય છે, ત્યારે વિજલીક બળ વધારીને બેવડું વાપડવાથીજ આરામ મળે છે વિજલીક અસર ફકત જીવન ચૈતન્યનેજ ઉશકેરે છે.

ક્રોમોપેઠા (Chromopathy) યાને સુરજની રોશની વાતે જુદી જુદી જાતના રંગો શરીરમાં પેવસ કરી દરદો સાજાં કરવામાં આવે છે, એ વિધા ઉપલી બધી વિધા કરતાં વધારે કુદરતી અને સુક્ષમ છે. ગમે તેવું એક દરદ કે વધારે દરદો સામતાં થાય છે, તે ચોક્કસ જાતનો રંગ શરીરમાં કમતી અથવા વધારે થતો હોવાથી થાય છે, અને તે રંગ શરીરમાં પાછો પુરવાથી દરદો સાજાં થાય છે, જાત જાતનાં કાચોની શીશીમાં ચોખ્ખું પાણી ભરી સુરજનાં તાપમાં તેને બેથી ત્રણ કલાક મેલી રાખવાથી જે રંગની તે શીશી હોય તે જાતનો રંગ પાણીમાં સુરજની ગરમીનાં કીરણો અને પ્રમાણુંઓ મારફતે આકર્પણથી ખેંચી લે છે, જેથી તે પાણી તે જાતનો રંગનો ગુણ પોતામાં લે છે. દરદીને તે પાણી પાવાથી આરામ થાય છે. વલી ચોક્કસ શરીરનાં ભાગોપર કાચની કેબીન બનાવીને અથવા કાચના કટકા વડે, દરદવાલા ભાગપર તેવા રંગનું અજવાળું સુર્યના તડકાં

મારફતે નાંખવાથી દરદ સાજુ થાય છે. ગરમી ઉત્પન્ન કરનારો રંગ જો શરીરમાં ઓછો થઈ જાય છે તો માનવીને સરદીનું દરદ થાય છે, તેવે વખતે તે જાતનો ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા રંગનું પાણી, યાને તેવી રીતનાં રંગની બાતલીમાં સુર્યનો તાપ દેખાડેલું સાદું સ્વચ્છ પાણી, કે સુર્યના તેવા રંગનાં કાચમાંથી આકર્ષેલાં ગરમીનાં કીરણો મારફતે સરદી દુર થઈ શકે છે. તેજ પ્રમાણે સરદીનો રંગ કમતી થવે, માનવીને ગરમીનાં દરદો થાય છે. એ વિધામાં ઘણાં રંગોના કાચો વપડાય છે, પણ મુખ્ય ત્રણ છે, **બલુ રંગ** ઘણોજ ઠંડક આપનારો, વીજલીક અસરવાલો અને અગન નરમ પાડનારો છે, અને ગરમીનાં દરદોપર બહુ અકસીર છે, એ રંગ ખુલ્લા તેમજ ઘેરા રંગનો પણ આવે છે, જે જુદી જુદી રીતે વપડાય છે. ઘેરા રંગમાં લાલ રંગનુ તત્વ આવે છે, જેથી કેટલાંક એવાં દરદો છે કે જેમાં ઠંડકની અસર સાથે સહેજ ગરમી પણ આપવાની જરૂર રહે છે, તેવે વખતે ઘેરો બલુ રંગ વાપડવામાં આવે છે. **પીલો રંગ** ઝાડાની કબજીયાત મટાડવાને માટે ઘણોજ અકસીર છે, એજ પ્રમાણે **લાલ રંગ** ઘણો **ગરમી** આપનારો છે. કુદરતમાં પ્રકાશતી દરેક વસ્તુ તથા જમીનમાં ઉગતી દરેક વનસ્પતી, આપણી નજરને ઠંડક આપવા, જ્યારે તે જન્મે છે ત્યારે તેમાં બલુ તત્વ વધારે હોવાથી રળીયામણી લાગે છે, અને જ્યારે તે નાશ પામે છે ત્યારે સુકું થવા આગમજ રતાશ પકડી, લાલ રંગની સખ્ત ગરમીથી બલી ભસમ થાય છે, એ દેખઇતું છે. એક સાહદત તરીકે જુવો, ખાવાનાં પાન કે જે આપણે ખોરાક પાચન કરવા માટે ખાઇએ છિએ, તે દેખાવે રંગમાં તો લીલાં હોય છે, પણ તે માંહેથી જે રસ નીકળે છે, તે નારંગીઆ અથવા પીલા રંગનો હોય છે, હવે પીલો રંગ હજીમયત અને ઝાડો લાવવા માટે છે, તેજ પ્રમાણે પાન પણ હજીમયત અને ઝાડો લાવે છે એ પ્રમાણે જમીનમાં ઉગતી ચીજો સુર્યનાં કીરણો માંહેલો જુદી જુદી જાતનો રંગ પોતામાં આકર્ષે છે, જેથી તે ચીજ તેવીજ જાતનાં ગુણો ધરાવે છે, અને તે પ્રમાણે તેનો વપરાસ થાય છે.

મશાજ (Massage) આ વિદ્યામાં હાથ વડે મસળવાથી તથા હાથથી ઘસીને (friction) ગરમી ઉત્પન્ન કરવાથી દરદો સાજાં કરવામાં આવે છે, **(જુવો પ્રકરણ ૧૪ મું.)** આ વિદ્યા આપણને મેનટલ હીલીંગનાં કામમાં ઘણીક વખતે ઉપયોગી થઈ પડે છે.

એ પ્રમાણે દવાદારૂ (Medical Science) કરતાં **હોમીયોપેથી** (Homeopathy) ની દવાઓ વધારે સુક્ષમ ધોરણપર કામ કરે છે, અને વિજલીક બળ તેથી પણ સુક્ષ્મ અને ક્રોમોપેથી સર્વેથી સુક્ષમ રીતે કામ બજાવે છે, જેમ જેમ એક ચીજ સુક્ષમ થતી જાય છે, તેમ તેનું બળ અને ઝડપ ઘણી વધતી જઈ, તે અસર કરવામાં ઘણી તેજ હોય છે, માટે એથી પણ વધારે સુક્ષમ વિદ્યા દરદ સાજાં કરવા માટે મેળવવી જરૂર છે. દવા જડ પદાર્થ ઉપર, વિજલીક બળ પણ પદાર્થોપર આધાર રાખે છે. ક્રોમોપેઠી ફક્ત સુર્ય અને રંગપર આધાર રાખે છે, એ સર્વ ચીજો દુન્યાઈ પદાર્થોની મદદથી થાય છે, પણ **મેનટલ હીલીંગમાં** કાંઇપણ તેવો પદાર્થ લેવો પડતો નથી, અને સીધો સંબંધ કુદરતની સુક્ષમ **શક્તિપરજ** આધાર રાખે છે. જેમ ક્રોમોપેઠીમાં (Chromopathy) સુર્ય શક્તિ આપે છે, તેમ મેનટલ હીલીંગમાં (Mental Healing) શરીરનો રાજા, શરીરનો સુર્ય, ખુદ પરમાતમાંનો અંશ, માનવીનો **આત્તમાં** જોઇતી અખુત, સર્વશક્તિમાન, અને અનંદીક શક્તિ પુરી પાડે છે, અને એમાં વપડાતી **આતમીક શક્તિ** કે જે વિચારશક્તિના જોર વડે વાપડવામાં આવે છે, **તે શક્તિ** આપણે આગલ કહી ગયા, તેજ **ફોરશ** (the force-the intelligence) છે.

દવા તે **જડ પદાર્થ** સ્વચ્છ પાણી તે **પ્રવાહી,** સ્વચ્છ હવા એ હવાઇ, વિજલીક એ સુક્ષમ, અને તેથી પણ ચઢતી સુક્ષમ શક્તિ અને **હીલીંગ ફોરશ** (healing force) **વિચાર શક્તિજ** છે. આપણે આગલ જોઈ ગયા કે આખું જગત નકર પદાર્થથી સુક્ષમ તરફ ધસડાય છે. સુક્ષમમાંથી પેદા થઇ જડ રૂપ પકડી પાછું નાશ પામી સુક્ષમમાં મલી જાય છે, તથા દરેક હાલતમાં પોતાનું રૂપ

બદલવાને માટે પેલી અનદીઠ, મુખ્ય જોરેમંદ **શક્તિ** (the force or the intelligence) ને વાપડે છે, તે શકતિનો સંબંધ દુન્યાની ચીજો સાથે સરખાવતાં, એક **પ્રબળ શક્તિ** (the force-the intelligence) તરીકે, અને માનવીના શરીર રૂપી જગત સાથ સરખાવતાં **આતમીક શક્તિ** (Psychic force) તરીકે હવે આપણે પીછાણીએ છેએ. દરદો સાજાં કરવાની વિધાઓમાં વપડાતી શકિતઓમાં પણ એજ શકિત પ્રબળ છે, એ સર્વ આપણે અનુક્રમે વાંચી ગયા છેએ, તેથી એ દેખઈતું છે કે આખા જગતમાં શરવોપરી એકજ વસ્તુ છે, કે જેથીજ સર્વ ચીજને ગતિ છે તથા ચૈતન્ય મલે છે, તેમજ તેથીજ તે ચીજ આગળ વધે છે, તે ચીજનું નામ **અદ્ભુત કુદરતી શક્તિ** (the force) અથવા **વિચાર શક્તિ** (the mind) અથવા **ચૈતન્ય** (the Intelligence) છે. એ શકિત શું છે, સર્વોપરી કેમ થઇ તે સર્વ આગળાં પ્રકરણોમાં દરશાવ્યું છે, પણ હવે પછી તે શકિત કેમ વાપડવી તેનો ખુલાશો આગળ જતાં આપીશું.

પ્રકરણ ૫ મું.

——:o:——

OUT-LINES OF ANATOMY.

શરિરનું બંધારણ.

"The man is after the image of God."

દરદો સાજાં કરવા તથા તે દરદોના કારણો પારખવા આગમજ શરીરના અવ્યવોને લગતું તથા તેઓનાં બંધારણને લગતું કેટલુંક જ્ઞાન મેલવવાની જરૂર છે. માટે શરીરના અવ્યવોનું અનુક્રમે બ્યાન લખીશું.

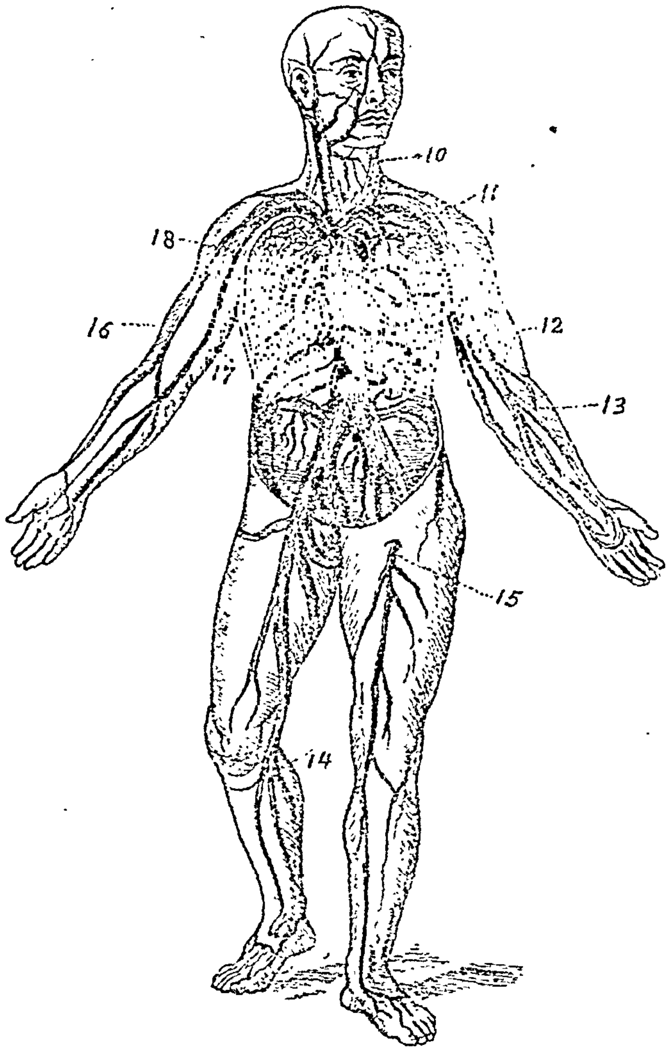
જેમ કુદરતમાં જડ પદાર્થ છે, તેમ માનવીના શરીરમાં હાડકાં છે. જેમ કુદરતમાં અર્ધ નક્કર પદાર્થો છે તેમ શરિરમાં સ્નાયુઓ (Muscles,) હ્રદય (Heart) ફેફશાં, આંતરડાં, કલેજું, ગુરદા, ભેજું વીગેરે છે. પ્રવાહી પદાર્થમાં લોહી, લબ, પાણી વીગેરે અને વીજલીક પદાર્થમાં સુક્ષ્મ ચૈતન્ય (Energy,) તેથી પણ સુક્ષ્મ બુધ્ધી અને સર્વથી અનંત સુક્ષ્મ આત્તમ સ્વરૂપ જીવ છે. જેમ કુદરતમાં ખંડો, નદીઓ, દરીયાઓ, મેદાનો પાહાડો, ઝાડો, વીગેરે છે, તેમ શરીરનાં જુદા જુદા ખંડોમાં હાથ, પગ, માથું, પેત, છાતી, વીગેરે છે, દરીયા બદલે લોહી તથા પાણીનાં રેઝરવોયર જેવાં અવ્યવો છે. નદીમાં નશો ધોરી નશો છે, મેદાનમાં બરડો, પાહાડ તરીકે શરીરના ઉપસેલા જુદા જુદા પ્રદેશો, ઝાડો, અને વનસ્પતી તરીકે બાળ, હવાઇ રૂપમાં દમ તથા સ્વાશ, સુર્ય તરીકે આત્તમાં, ચંદ્ર તરીકે બુધ્ધી એ પ્રમાણે સરખામણી થઈ શકે છે. અને એ પ્રમાણે જગ્ત તથા માનવીની **શરીરરૂપ જગ્ત** એ બંન્ને એકજ ધોરણથી ચાલે છે, જેથી એમ કહી શકાય છે કે "The man is after the image of God."

બસો હાડકાં (Bones) જેમ આપણે ઘરમાં રહીએ છૈએ તેમ શરીરને માટે મજબુત હાડપીંજરની જરૂર છે, તથા તે હાડપીંજર એવું હોવું જોઇએ કે જેથી આપણે શરીરનાં દરેક અવ્યવોને હલાવી, ફેરવી કે ઉંચકી શકીએ, એટલા માટે કુદરતે આપણને છુટાં છુટાં હાડકાંનાં બનાવ્યા છે, કે જે હાડકાં બધાં મલીને બસો છે. જેવોંને મીજાગરાંની માફક એકમેકથી જોડી દીધાં છે. નાની વયમાં હાડકાં નરમ અને જેમ વાળો તેમ વળે છે, મોટી વયમાં તે કઠણ થઇ જાય છે, અને ઘડપણમાં સુક્કાં થઈ, જરા જોરમાં માર વાગતાં ભાંગી જાય છે. હાડકાં નરમ હોય છે, તે વખતે આડકતરૂં સુવાથી, કાંઈકિ તાઈટ કપડાં પેહેરવાથી, કે આડાઅવલા બેસવાની ટેવ રાખવાથી, હાડકાં તેવીજ હાલતમાં વલીને જડ થઇ જાય છે, કે જેનાં પરીણામમાં ઘણાકોને આપણે લુલા લંગડા, અને ખોડ ખાંપણીઆ જોઇએ છૈએ, માટે જન્મથીજ તેને તપાસી જુવાન વયમાં કસરત અને મેહનતથી કસાયલાં રાખવાથી શરીરનો બાંધો મજબુત થાય છે.

પાંચસો સ્નાયું અથવા માસરજજું (Muscles) માનવી જે માસ પોતાના ભોજન અર્થે ખાય છે, તે જાનવરના સ્નાયુ છે, તેને માસરજજું કહે છે. એ માસ જોરાવર તત્વોનું બનેલું છે, અને તેથી આપણાં શરીરનો મોટો ભાગ ભરેલો છે. જો માસના એક ટુકડાને મીઠાંમાં આથી ને પાણીમાં ઉકાલવામાં આવે, તો તેનો મોટો ભાગ દોરારૂપી તત્વો (fibers) માફક છુટો પડી જશે. એવા દોરારૂપી તત્વોને સુક્ષમદર્શક યંત્રમાંથી જોયા હોય તો તે એટલાં તો બારીક હજારો તંતુઓના બનેલાં હોય છે, કે સાધારણ આંખે જોતાં બીલકુલ માલમ પડતાં નથી. એવાં તંતુઓ આપણા માસના એક ટુકડામાં લખો લાખ એકમેક સાથે જોડાયલાં હોય છે, તેમાં ખેંચાવાની અને સંકોચવાની શકિત રહે છે. એવા હજારો માસનાં ટુકડાઓ, કુદરતથી સોંપાયલું કામ, રાત દીવસ શરીરમાં કર્યા જાય છે. એ સ્નાયુઓ માનવીનાં શરીરમાં ૨૫૦ જોડી યાને પાંચસો છે, જે માહેલા થોડાં સીવાય બાકીના બધાં સ્નાયુઓ એકમેકને મલતાં હોય છે. એ સ્નાયુઓને શરીરમાં એવી કારીગરીથી ગોઠવવામાં આવ્યાં છે, કે જેના

ખેંચાણથી આપણે ચાલીએ હાલીએ છીએ. વલી હાડકાંપર સ્નાયુઓ ગોઠવેલાં હોવાથી, તેઓ શરીરને ટેકવી રાખે છે, તથા અંદરના બીજા અવયવોના ઘરને એક દેવાળ તરીકે કામ લાગી તેઓનું રક્ષણ કરે છે. હરએક ચીજ સ્નાયુઓ કરે છે; અને તેઓમાં વસેલાં જ્ઞાનતંતુઓની (Nerves) મારફતે મોઢાંપર આપણે જુદા જુદા જુસ્સાઓ જેવાં કે ગુસ્સો, દલગીરી, તુચ્છકાર, અદેખાઇ અને ખુશાળી વીગેરેનો ભાશ, ચામડીની નીચેના સ્નાયુઓ દેખાડે છે. તેજ પ્રમાણે બોલવું ચાલવું, હસવું, ઘાટ ઘતમ અને ખુબસુરતી એ સર્વ એનાંથીજ છે. કસરતથી સ્નાયુઓને મજબુત કરવાથી તેઓ ગંઠાયલાં અને સંકોચાયલાં રહે છે, જેથી તેમાં જોર વધારે રહે છે.

જીવતો પંપ રક્તસ્થ અથવા હ્રધ્ય (Heart) છાતીના ડાબા હાથ તરફ મેલતાં કાંઇક ધ્રમ ધ્રમ જેવો અવાજ થતો માલમ પડે છે, અથવા બીજા માનવીની છાતીપર કાન મુકવાથી તેનો સાદ સંભલાય છે એ એક જીવતો પંપ છે, યાને હ્રદય છે, કે જે આપણે જન્મ લઇજીએ છીએ તે પળથી તે મરણ તુલીક નિયમીત ચાલ્યા કરે છે. એક સેકન્ડનો ૧૦૦ માં ભાગે પણ થોભ્યા વગર મીનીટના ૬૦ થી ૭૦ ઢોકાની ઝડપે હમેશાં ચાલ્યા કરે છે. કોઇ વખત ઠાકી જાય છે તો તે ધીમું ચાલે છે. વખતે ઉશકેરાય છે તો જોરમાં પણ ચાલે છે, ને કેટલીક વખતે દુઃખ દરદ અને બીજી રીતે થતી અસરોથી, તે ઘણું ધીમું અથવા તો એટલી બધી ઝડપથી ચાલે છે કે, તેનો વિચાર પણ કરવો અશકત છે, હ્રદય (heart) એક જાતનાં પોકળ સ્નાયુનુ (Muscle) બનેલું છે. પુરૂષનું હ્રદય સ્ત્રીનાં કરતાં મોટું ને ભારે હોય છે. મરદનું હૈયું દસ ઔંશ ત્યારે સ્ત્રીનું કેવળ સાતથી આંઠ હોય છે. સાધારણ રીતે હ્રદય હરેક માણસના પોતાના હાથનાં પોંહચાની પોહલાઈ પ્રમાણે મોટું હોય છે. હ્રદયના બે ભાગ છે; ને તે બે ભાગને બીજા બબે ભાગોમાં વેંહચી નાખ્યું છે, તેમાંથી શરીરમાં લોહી ફરે છે. હ્રદય ને લોહી ફેરવવા માટે હાથનાં અંગુઠા જેવડી જાડી નળી જોડાયલી હોય છે જે મારફતે શરીરના જુદા જુદા ભાગોપર



ચીત્ર ૩જું.

બ્લડ સરકયુલેશન.

THE CIRCULATION ILLUSTRATED.

લેાહી બીજી જુદી જુદી નસેા વડે ફેરવે છે. હ્રદયવાલા ભાગ આગલ આ નળી અંગુઠા જેટલી જાડી હેાય છે, પણ શરીરના બીજા ભાગેા તરફ લંબાતા તેના છેડા એટલા તેા પાતલા થઇ ચામડી સાથે મલી જાય છે, કે કેટલીક વખત તેા સુક્ષમદર્શક યંત્રથી પણ જવલેજ દેખાય છે.

નસેા અને ધેારી નસેા (Arteries and Veins) આ નળીઓના બે ભાગ છે, તેને નસેા અને ધેારી નસેા કરીને કહે છે. ધેારી નસેા હ્રદયના નીચલા ભાગમાંથી કામ કરે છે, ત્યારે નસેા ઉપલા ભાગમાંથી કરે છે, એ બેઉ નળીઓ એકમેકની સાથે સાથેજ રહીને આખા શરીરમાં હરેક ભાગેાપર ફ્રે છે. એ નસેાની નળીઓ બેઉ છેડેથી જાડી અને વચમાંથી તદન બારીક રહેછે. હ્રદયના નીચલા ભાગમાંથી ધેારી નસેા વાતે લેાહી આખા શરીરમાં ફ્રે છે, અને તેને પાછું હ્રદયમાં નસેા (Veins) મારફતે લઇ જવામાં આવે છે, કે જ્યાં નસેા (Veins) માંહેલું લેાહી સ્વચ્છ થઈ પાછું ધેારી નસેા વડે (Arteries) શરીરમાં ફ્રે છે, એમ એની ગતિ હ્રદયના ચાલવા સાથે ચાલુજ રહે છે, જેથી દરેક અવ્યવેાને શરીરમાં ચૈતન્ય મલે છે. જે લેાહી હ્રદયની ડાબી બાજુમાંથી જાય છે, તે આખા શરીરમાં ધેારી નસેા વાતે (Arteries) ફર્યા વગર પાછું હ્રદયનાં ડાબા ભાગમાં આવી શકતું નથી. હ્રદયમાં જે દરવાજો અથવા ચાવી (Valve) હેાય છે, તે રસ્તે ઉપરના ભાગનું લેાહી હ્રદયમાં નીચલાં ભાગમાં ઉતરે છે. લેાહીથી એક વખત હ્રદયમાંથી બાહેર નીકલવા પછી આખા શરીરમાં ફર્યા વગર પાછું હ્રદયમાં જવાતું નથી, **(જુવેા ચીત્ર ત્રીજું.)**

દેાઢ ગ્યાલન લેાહી (Blood) ધેારી નસેા અને નસેા બેઉ મલીને સાધારણ માનવીના શરીરમાં **બાર રતલ** અથવા **દેાઢ ગ્યાલન** જેટલું લેાહી રહે છે. લેાહી દેખાવે લાલ લાગે છે, પણ સુક્ષમદર્શક યંત્ર વડે જેાવાથી માલમ પડશે કે તેમ નથી, પણ તે ફીકકા પીલા રંગનું છે, અને તેમાં કેટલાક લાલ તત્વેા દેખાય છે, કે જેને લેાહીનાં તંતુઓ (blood corpuscles) કહે છે. એ તત્વેા

પીલા કે ભુરા રંગનાં હોય છે, પણ જ્યારે જથ્થાબંધ સામતા ફરે છે. ત્યારે તેઓ લાલ દેખાય છે. એવા બસો લાલ તત્વો વચ્ચે એકાદ બે સફેદ તત્વો પણ હોય છે. લાલ તત્વો તે જુનાં અને પોખાયલાં હોય છે, જ્યારે સફેદ તદન નવાંજ હોય છે. એ તત્વો કંઈ નહીં પણ જીવતાં જાનવરો છે જેમ માછલી પાણીમાં, પક્ષી હવામાં નચીંત છે, તેજ પ્રમાણે એઓ છે. એ તત્વોની જીંદગી ફક્ત છ અઠવાડીઆં-નીજ છે, આપણી જીંદગીની હરપળે હજારો એવા તત્વો અથવા જીવડા મરે છે, અને નવા પેદા થાય છે. અને જે મરે છે, તેને નીકલી જવાનો ચોક્કસ માર્ગ ઠેડવેલો છે. માટે આપણું લોહી જીવતાં તત્વોનું બનેલું છે, અને તે આખા શરીરમાં ફરે છે તેનું મુખ્ય સ્થલ હ્રદય છે, કે જે શરીરના આખા ભાગમાં જેટલું લોહી સમાયલું છે, તેટલું દર અરધી મીનીટમાં પોતામાંથી બાહેર કાઢે છે ને આખાં શરીરમાં ફેરવે છે. દરેક ધપકારે લોહીનો એક મોટો મોજો બહાર પડી, નસો વાટે ફરે છે અને નસોના છેડાપર આવતાં અથડે છે, ત્યારે ત્યાં પણ હ્રદયમાં થતા ધપકારાનીજ માફક ધપકારો થાય છે, તેને નાડી કહે છે. ઉધરભાવ જેનો સારો છે તેને ઘણા ધપકારા થાય છે, નબળાંને થોડા થાય છે. એ ધપકારા ઉપરથી શરીરની ગરમી માલમ પડે છે, તેનો કોઠો નીચે મુજબ છે:—

		દીગ્રી						
શરીરની	ગરમી	૯૮ =	નાડી	૬૦	ધપકારા	એક	મીનીટમાં.
,,	,,	૯૯ =	,,	૭૦	,,	,,	,,
,,	,,	૧૦૦ =	,,	૮૦	,,	,,	,,
,,	,,	૧૦૧ =	,,	૯૦	,,	,,	,,
,,	,,	૧૦૨ =	,,	૧૦૦	,,	,,	,,
,,	,,	૧૦૩ =	,,	૧૧૦	,,	,,	,,
,,	,,	૧૦૪ =	,,	૧૨૦	,,	,,	,,
,,	,,	૧૦૫ =	,,	૧૩૦	,,	,,	,,
,,	,,	૧૦૬ =	,,	૧૪૦	,,	,,	,,

એ પ્રમાણે માનવીની સાધારણ ગરમી, તંદરૂસતીનાં વખતમાં ૯૮.૪ હેાય છે, બચ્ચાંની ૯૯ દીગ્રી અને બુઢા માણસેાની ૯૮.૮ હેાય છે. દરએક દીગ્રી ગરમી વધવે દશ ધપકારા નાડીના વધે છે. સ્ત્રી કરતાં મરદના શરીરની ગરમી સેહેજ વધારે રહે છે. માણસની ઉમરપર પણ શરીરની ગરમી આધાર રાખે છે તેનેા કેાઠેા નીચે પ્રમાણે છે:—

એક	વરસની	ઉમરે	૧૧૫ થી ૧૩૦	ધપકારા	નાડીના	થાય છે.
૨	,,	,,	૧૦૦ થી ૧૧૫	,,	,,	,,
૩	,,	,,	૯૫ થી ૧૦૫	,,	,,	,,
૪ થી ૬	,,	,,	૯૦ થી ૧૦૦	,,	,,	,,
૭ થી ૧૪	,,	,,	૮૦ થી ૯૦	,,	,,	,,
૧૪ થી ૨૧	,,	,,	૭૫ થી ૮૫	,,	,,	,,
૨૧ થી ૫૦	,,	,,	૭૦ થી ૭૫	,,	,,	,,
ધરડાં માણસમાં........			૭૫ થી ૮૦	,,	,,	,,

નાડીના ધપકારા અને શરીરની વધતી ઓછી ગરમીપર માનવીની તંદરૂસતીનેા સુમાર કરી શકાય છે. એક તંદરૂસત હ્રદય લાંબી જીંદગીની સાહદત છે. નબળુ હ્રદય (heart) ખેારાક વગર લાંબી મુસાફરીએ નીકલેલાં વહાણુ સમાન છે. શરીરના દરેક અવ્યવેા હ્રદયમાંના લેાહીના આધારપરજ કામ કરે છે, અને જો તેઓને લેાહીનેા આધાર પુરા અંશમાં નથી મલતેા તેા તે નબળા પડી જાય છે, ને કામ કરતાં અટકે છે. હ્રદયને બરાબર કસરત મલવે મજબુત થાય છે. જેમકે બેઠાથી નાડી ૬૬ ચાલે છે, ને સુતાથી નાડી ૬૦ ચાલે છે, તેમજ ઉભા રેહવાથી ૭૫ અને દેાડવાથી ૧૦૦ કે તેથી પણ વધુ ઝડપે દેાડે છે. ઘણા જોરની કસરત હૈયાંને ખરાબ કરે છે. તંબાકુ, દારૂ, તાડી તેમજ દરેક કેફી ચીજો, ચાહે કાફીનેા પુષ્કલ ઉપ્યેાગ, હ્રદયને ઘણેા નુકસાનકારક છે, તથા લેાહીના પુષ્તીક તત્વેાને બાળી નાખે છે, માટે ખાવા પીવામાં ઘણી સંભાળ રાખવી જરૂર છે. અચાર અને રાઈતું, એ પણ હ્રદય માટે ઝેર બરાબર છે. રાઇનું પલાશતર તમારી બાહેરની ખડટલ ચામડીને મારતાં

ફેાફ્ઇયા પડે છે, તો તમતમતી રાઇ ને મરચાંનેા ચટાકેા ખાધાથી છાતીની માંહેલા ભાગની કેામલ ચામડીને કેવા છાગડા પડવા જોઇએ, તથા કેટલું નુકસાન થવું જોઇએ, તેનેા ખ્યાલ વાંચનારનીજ મુનસરી-પર છેાડશું.

ફેફશાં (Lungs) શરીરમાં દમ લેવાને માટે હવાની કેાઠલીએા બનાવેલી છે, જેને ફેફશાં કહે છે, તેને છાતી આગળ ટેકવી રાખવાને હાડકાંની પતીનું પીંજરૂં બનાવેલું છે, કે જેમાં તેએા હવાથી ફુલીને સમતેાલ રહી શકે છે. ફેફસાં નાક અને મેાઢાં વાટે હવા પેાતામાં લે છે, ને એક સેકન્ડમાં સેાલથી અઢાર વખત હવા બાહેર કાઢે છે ને લે છે, તેને દમ અથવા શ્વાસેા શ્વાસ કહે છે. જ્યારે માનવી ગુસ્સા અથવા કામકાજથી ઉશકેરાયલું હેાય છે, ત્યારે દમ જોરમાં ચાલે છે, તેથી ફેફશાં ઘણી ઝડપથી દમ કાઢે છે ને લે છે. એ ફેફશાં લેાહીના ચેાક્કસ તત્વેાના બનેલાં છે, એ તત્વેાને પાતલાં પડમાં લપેટેલાં છે, કે જેને છુટાં કરીને જો પાંથરવામાં આવે તેા બે હજાર ફીટ કરતાં પણ વધુ જગા રેાકે.

આંતરડાં અને હેાજરી (Intestine and Stomach) ચેાક્કસ જાનવરેાને આતરડાં, હેાજરીને હ્રદય સાથેજ જોડેલાં હેાય છે, પણ માનવીને તેમ નથી. માણસને બધી ચીજો જુદી જુદી બક્ષી છે, તેમાં ત્રણ મુખ્ય છે. લેાહીનું ફરવું (blood circulation), દમ લેવું યાને શ્વાસ ક્રીયા (breathing) તથા ખેારાક પાચન કરવેા (digestion) એ સર્વ જુદું જુદું બક્ષયું છે, જ્યારે કેટલાંક જાન-વરેામાં એ ત્રણે ક્રીયા એકજ અવ્યવ કરે છે. ખેારાક પાચન કરવાને ત્રીશ ફીટ જેટલાં વાંકી ચુકી રીતે ઢગલેા થઇ ગેાઠવાયલાં આંતરડાં છે, કે જે માનવીના હેાઠથી તે પેટ સુધી લંબાયલાં છે. એ આંતરડાં નળીના જેવાં હેાય છે, ને તેના બીજા ઘણા અવ્યવેા જોડાયલા છે, જેએા ખેારાક પાચન કરવામાં મદદ કરે છે. આંતરડાંને ઉપલે છેડે જડબું તથા દાંત જોડાયલા છે કે જે એક જાતની ચાલુ ઘંટીની માફક છે. ખેારાક ચવાઇને આતરડાંમાં જાય છે, તેથી તેને પાચન

કરવાનું સહેલ થઈ પડે છે. કેટલાંક જાનવરોને મોહમાં દાંત નથી રેહતા, તેઓને પેટમાં રહે છે, જે ત્યાં ચાવી ખોરાકને પાચન કરે છે. આપણે જરૂર યાદ રાખવું જોઇયે કે આપણાં મોઢાંમાં દાંત છે ને પેટમાં નથી, માટે ચાવ્યા વગર કોઇપણ ચીજ એકદમ ગલી જવી એ બહુ નુકશાનકારક છે, માટે દરેક ચીજ ખુબ ચાવી તેનો કુંચો કરીને પછીજ ગળવી જરૂર છે. જીભ ખોરાકને ચાવતી વખતે દાંતોની વચ્ચે ફેરવ ફેરવ કરવાને માટે મદદ કરે છે. વલી જીભની નીચેના માંસપીંડો (glands) પણ ખોરાકને ચાવવાને મદદ કરવા, તથા પોચો પાડવા, પોતામાંથી એક જાતની પ્રવાહી બાહેર પાડે છે, કે જે સાથે ખોરાક મલી જવાથી જલદી પાચન થાય છે, એ લબને આપણે થુક (saliva) કહીએ છૈએ. ખોરાક દાંત વાટે ચવાઈ, થુક સાથ નરમ થઈ નળીના હેઠલા ભાગ તરફ ઘસડાઈ ને હોજરી (stomach) માં જાય છે, તે ઠેકાણે પણ એક જાતની પ્રવાહી લબ જેને **ગેશત્રીક જ્યુશ** (gastric juice) કહે છે, તેમાં મલી જાય છે, ને પછી આંતરડાં કે જે પાંત્રીશ ફુટ લાંબા છે, તેમાં ઉતરે છે. આંતરડાં ગુચવાઇને પેટના એક ખાંચામાં પડેલા છે, કે જ્યાં પેલી **ગેશત્રીક જ્યુશ** સાથ મલેલો ખોરાક બીજી લબને મલે છે, તેને **પેનક્રીએટીક જ્યુશ** (pancreatic juice) કહે છે, ત્યાંથી નીકલેલો ખોરાક બીજી લબને મલે છે તેને પીત્ત (bile) કહે છે, અને ત્યાર પછી તે ખોરાક આંતરડાંની લબ **ઇનતેશતાઇન જ્યુશ** (intestine juice) સાથે મલી જવાથી પાચન થાય છે.

પાંચ જાતની લબ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પાચનશક્તિ પાંચ જાતની લબની બનેલી છે. **સાલીવા** (saliva) યાને થુક, **ગેશત્રીક જ્યુશ** (gastric juice) યાને હોજરી માહેલી પ્રવાહી, **પેનક્રીએ-ટીક જ્યુશ** (pancreatic juice) યાને પાચન કરનારી પ્રવાહી, **બાઇલ** (bile) યાને પીત્ત, અને **ઇનતેશતાઇનલ જ્યુશ** (intest-inal juice) યાને આંતરડાં માંહેલી પ્રવાહી ખોરાકને પાચન કરે છે, ખોરાક માંહેલા જુદા જુદા પદાર્થો મીઠાસ, ચરબી વીગેરે ને તેઓ જુદી પાડી જેરવે છે, ને તેનાં લોહીનાં તત્વો બનાવી લોહી સાથે

મલી જાય છે, એ પ્રમાણે એ પાંચો લબ પોત પોતાનું નેમેલું જુદું જુદું કામ કરી ખોરાક પાચન કરે છે, જેથી શરીરમાં લોહીનો જોશ વધે છે અને એવી રીતે શરીરનું પોષણ થાય છે. એક પાંઉનો કટકો મોઢાંમાં ચાવતાં થુક સાથે મલી નરમ તથા મીઠાસદાર થાય છે, તેથી તે હોજરીમાં સરી પડે છે, જ્યાંની પ્રવાહી **ગેશત્રીક જ્યુશ** (gastric juice) તેની સાથે મલી તે માહેલો અનાજનો ભાગ અથવા કાંજીવાલા ભાગને પાચન કરે છે, તેમાંથી બચેલો ખોરાકનો કુચો આતરડાંમાં આગળ જતાં પીત્ત (bile) સાથે મલે છે, ત્યારે તે માંહેલો ચીકાસ છુટો કરીને જેરવે છે, ત્યાંથી બચેલો કુચો, **પેનક્રીએતીક જ્યુશ** (pancreatic juice) સાથે મલીને પીગલી જઈ, આંતરડાંની લબ યાને (intestinal juice) **ઇનતેશતાઇનલ જ્યુશ** સાથે મલી જાય છે, ત્યાં સર્વ પોષણ આપનારો ભાગ ચુસઈ જઇ, ખાલી કુચો કલેજાં તરફ જોય છે કે જેમાંથી ગલાઇને ખોરાક લોહી રૂપે હ્રદયમાં જાય છે, કે જે લોહી આખા શરીરમાં પૂરી જીવન શક્તિને વધારે છે. જે કુચો યાને તદન નકામો ભાગ ખોરાકમાંથી બાકી રહે છે, તે ઝાડાના મારગ (rectum) તરપ જઇ ઝાડા વાતે બાહેર પડે છે, એવી રીતે ખોરાક પાચન થાય છે, માટે સાદો ખોરાક ખાધાથી જલદી પાચન કરી શકાય છે, તથા તેને પાચન કરવાને ઘણી ઓછી મેહેનત પડે છે.

કલેજું (Liver) શરીરના જમના ભાગપર છાતીની પાંસળીની છેલ્લી હાડકાંની પતીની નીચે જે અવ્યવ છે, તેને કલેજું અથવા **લીવર** (Liver) કહે છે. આખાં શરીરમાં એ સર્વથી મુખ્ય ઉપ્યોગનું છે. એ અવ્યવના એક બારીક ટુકડાને સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે તપાસવામાં આવે તો તેમાં હજારો નાના ખાંચા રૂપ જેવાં તત્વો (cells) જોવામાં આવે છે, જે તંતુંઓ રાત અને દીવસ પીત્ત (bile) બનાવવામાં મશગુલ રહે છે. આ હજારો જતુંઓ, તથા તેને જગા આપતું સ્નાયુ (muscle) તથા લોહી લઇ જનારા અવ્યવો મલીને સાડા ત્રણ રતલ જેટલો વજન થાય છે. એ માહે બનતું

પીત્ત (bile) પીળા રંગનું હોય છે. કેટલીક વખત માનવી લીલા રંગનું પીત્ત ઓકે છે, તે ખુદરતી તો પીળાજ રંગનુ હોય છે, પણ **ગેશટ્રીક જયુશ** (Gastric juice) સાથે મલી જવાથી તેનો રંગ બદલાઇને લાલો થાય છે. એ પીત્ત શરીરમાં સર્વેથી મુખ્ય ભાગ પાચનશકિત માટે બજાવે છે. પહેલે દરેક જાતનો ચીકાસ-વાલો પદાર્થ ખોરાકમાંથી છુટો કરે છે, તથા પાચન કરી, બીજી લબોની અસરને કાપી નાખી, આંતરડાંમાં ખોરાકને આગળ ચલાવાને અને છેક તેના કુચાને ઝાડા સુધી ધસડી જવાને ઘણો ઉપ્યોગી ભાગ બજાવે છે. એ પીત્ત જ્યારે કલેજું બરાબર કામ કરતું નથી ત્યારે માનવીને નુકસાનકારક થઈ પડે છે, તથા જે વ્યાધી ઉત્તપન્ન કરે છે તેને પીત્તવિકાર કરીને કહે છે. કલેજું (Liver) ફકત પીત્ત બનાવીનેજ બેસી રેહતું નથી પણ બીજુંબી કામ કરે છે. પાચન શકિતને આંતરડાં તથા પેટના ભાગોમાં જે લોહી દોડે છે, તે એક મોટી નળી વાતે કલેજામાં એકઠું થાય છે, તે ત્યાંથી બધે પંથરાય છે; એમ થવાનું કારણ એ છે કે, તેથી ખોરાક પાચન થઈ, તથા પેલી પાંચ જાતની લબોથી બનેલું લોહી, અને જે નુકસાનકારક ખોરાકનાં તત્વો ખાવામાં આવે છે તેને દુર કરે છે. મીઠાસવાલો જે કાંઈ ભાગ ખોરાકમાં હોય છે, તેનો પોતામાં સંગ્રહ કરેછે, તથા નિરાંત અને ઉંઘનાં વખતમાં, તે મીઠાસને પાચન કરી થોડો થોડો જેરવે છે, ને પછીજ તે મીઠાસને શરીરના લોહીમાં થોડો થોડો ફેરવે છે. જો એકદમ ઘણો મીઠાસ થઈ જાય છે, તો ગંભીર નુકસાન કરે છે. જેઓ મીઠાસ વધારે ખાય છે, તેઓનાં કલેજાં ધીમાં ચાલે છે. કલેજું ખોરાકના કુચાને રગડીને પાચન કરી નરક બનાવે છે, જે ઝાડા માર્ગે બાહેર નીકલી જાય છે. **માણસના કલેજાં જેવી પરગજુ ચીજ દુન્યાંમાં બીજી કોઈ નથી.** કારણ કે કલેજું (Liver) એટલું તો પરગજુ છે, કે દરેક કામનો બોજો પોતાપર ઉંચકી લે છે, શરીરમાં જે કાંઇ જાતનું ઝેર પેવસ થાય છે, તેને પોતાનામાં સમાવી લઇ એકઠું કરે છે, ને બનતાં સુધી ઝેરની અસર બીજા ભાગોપર પેવસ કરી નુકસાન થતું અટકાવવાની કોશેષ કરે છે. દારૂડી મરી જાય

છે, ત્યારે તેનાં શરીરના બીજા કોઈપણ અવ્યવ કરતાં કલેજાંમાં દારૂનું ઝેર ઘણુંજ માલમ પડે છે. એજ પ્રમાણે સોમલ તથા પારાનું ઝેર પણ તે જેરવે છે, પણ જ્યારે ઝેરનું પ્રમાણ કલેજાંની ગતિ કરતાં, ઘણા મોટા જથ્થાથી બોજારૂપ થઈ પડે છે, ત્યારે કલેજું નાચારે કામ કરતું અટકે છે, ને ઝેરની અસરને પેવસ થવાનો માર્ગ મલે છે. એવી રીતે કલેજું, મીઠાસ કે જે જરપત કરવાને ઘણો ભારી છે, તે તથા બીજી ઝેરી વસ્તુઓને પોતામાં રાખી ધીમે ધીમે જેરવે છે, ને તેથી બીજા અવ્યવોને નુકસાન થતું અટકે છે. જો કલેજાંની સંભાળ લેવામાં આવે તો તે કદીપણ પોતાના કામથી કંટાલતું કે અટકતું નથી. તંદરૂસતીની ચાવી કલેજુંજ છે. (જુવો પ્રકરણ છઠાંમાં સંપુર્ણ તંદરૂસતી અને લાંબી જીંદગીની ચાવી) દરેક દુઃખનું કારણ કલેજાંપરજ મોટો આધાર રાખે છે, ખોરાક પાચન થતો નથી તો વ્યાધી થાય છે. માટે કલેજાંની (Liver) ઘણીજ સંભાલ રાખવાની જરૂર છે. **(જુવો ચીત્ર છઠું પ્રકરણ ૬માં).**

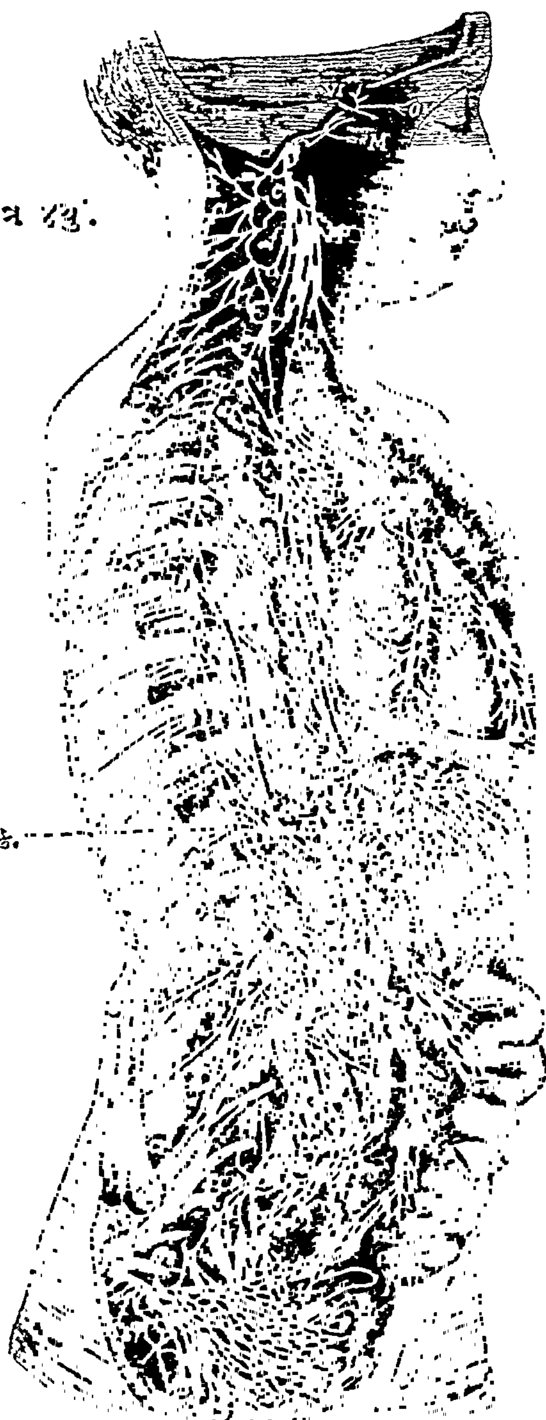
ચામડી (Skin) શરીરની આખી ચામડી કાઢીને પાંથરવામાં આવે તો તે લગોલગ સત્તર ચોરસ ફુત જેટલી જગા રોકે છે. બાહેરથી ચામડી શોભા આપવા સીવાય નકામી જણાય છે, પણ તે ઘણીજ ઉપયોગી છે. ચામડીના દરેક ભાગમાં હજારો ખાંચા અથવા ગોદલા વીચીત્ર રીતે ગોઠવેલા સુક્ષમદર્શક યંત્ર વડે જોઈ શકાય છે. એ ગોઠલાઓની નીચે જાલી જેવું બીજી ચામડીનું પડ છે, કે જે સ્થિતિસ્થાપક છે. જેમ માનવી ઉધરતું જાય છે, તેમ તેમ ચામડી પોહલી થઈ અથવા ખેંચાઇને, બીજા સ્નાયુઓને વધવાને અને મોટાં થવાને જગા કરી આપે છે એ જાલી કામમાં બીજાં તત્વે છે, કે જેથી દરેક લાગણીનું સમરણ જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) મારફતે થાય છે. વલી ચામડીમાં હજારોને લાખો જીની નલીઓ છે કે જેનાં છીદ્ર વાતે પરસેવો બાહેર પડે છે. એ નળીઓ ઘણીજ બારીક છે, અને સુક્ષમદર્શક યંત્ર વડે પણ જવલેજ દેખાય છે. ચામડીનું પહેલું કામ સ્નાયુઓનું રક્ષણ કરવાનું તથા બાહેરની ગરમી સરદીને માંહેલા ભાગોમાં પેવસ થઇ નુકસાન કરતું અટકાવવાનું છે. વળી ચામડી

શ્વાસ લેવામાં પણ મદદ કરે છે, માટે ચામડીને ઘણીજ સાફ અને સ્વચ્છ રાખવાની જરૂર છે. ગળું દાબીને બંધ કરવાથી તથા કમ્મર તંગ બાંધી દમને ગુંગલાવવાથી જેવી અસર થાય છે, તેવી અસર ચામડીને અસ્વચ્છ રાખવાથી પણ થાય છે. ચામડી શરીરમાં પેવસ થયલાં ઝેરને પસીના સાથે બાહેર કાઢે છે. શરીરની ગરમી સમતોલ રાખવાને ચામડી ઘણી મોટી મદદ કરે છે, તેમજ દરેક ચીજ ઠંડી ગરમ લાગણી ઉતપન્ન કરી શરીરના માહેલા ભાગને તેની અસરથી ચેતાવે છે.

મુત્ર પીંડ અથવા ગુરડા (Kidneys) પેટની પાછલનાં ભાગ અને હોજરીની નીચે બે મુખ્ય અવ્યવો બનાવેલા છે, કે જેઓ કેટલેક દરજજે ચામડીને મલતાં છે. એ મુત્ર પીંડો અથવા ગુરડા પણ પોતામાં નાના નાના ખાંચા રાખે છે, કે જે દરેકમાંથી એક બારીક નળી માહેલા ભાગમાં ગયલી હોય છે, અને તે સર્વ નળીઓ જોડાઇને એક દોરડાં માફક થાય છે, ને મોટી જાડી નળીના જેવી દેખાય છે. તે નલી મુત્રાશયના ફુક્ક (bladder) ને મલે છે. ગુરડાઓમાં જે નળીઓ અને દર જેવા ખાંચાઓ છે, તેઓનું કામ શરીરમાંહેલી ઝેરી પ્રવાહીને એકઠી કરવાનું છે, તે પ્રવાહી **બલેદર** (bladder) યાને મુત્રશયના ફુક્કામાં એકઠી થાય છે; કે જેમાંથી વખતે વખત જુદી જુદી ઝેરી પ્રવાહીઓ મુત્ર માર્ગે નીકલી જાય છે. એ મુત્ર પીંડો યાને ગુરડાઓ એક કલાકમાં એક ઔંસ જેટલી ઝેરી પ્રવાહી શરીરમાંથી બાહેર કાઢે છે. જો વધુ પાણી પીવામાં આવે છે તો, પાણી લોહીને પાતલું કરી નાખે છે, અને પીશાબ વધારે થાય છે. કેટલીક વખતે પીશાબ ઘણી દુર્ગંધી થાય છે, તેનુ કારણ એ છે કે પીશાબમાં **યુરા** (Uera) નામનો ઝેરી પદાર્થનો ભાગ વધારે હોય છે. એ પદાર્થ માંસનો ખોરાક વધારે ખાવાથી થાય છે. જો પીશાબ ઘણી દુર્ગંધી નીકલે તો ભોજણ ખાવા અગાઉ ગરમ પાણી પીવું, અને ત્યાર પછી અરધો કલાક રહી, દુધ, ફ્રુટ, તરકારી, વીગેરેનો સાદો ખોરાક ખાવો વધારે લાભકારક થઈ પડે છે.

ભેજું (Brain) સાધારણ પુરૂષનું ભેજું ત્રણ રતલ જેટલું વજનમાં ઉતરે છે, અને સ્ત્રીઓનું તેઓના શરીરનાં બાંધાના પ્રમાણમાં થેડું ઓછું હોય છે. જો ભેજાંના એક કટકાને સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર વડે જોશે તો, તેમાં હજારો કરોલીયાના જેવા ઘાતના અને લાંબી પુછડીઓવાલા ચક્રો અથવા ખાંચાઓ જણાશે. એક ઈંચ જેટલા ભાગમાં એવાં હજારો ખાંચાઓ હોય છે. તેઓ જીવતાં તત્વો છે, અને તેઓને પોતાનું કામ નિયમીત કરવું પડે છે. એ તત્વોને કેટલાક દોરારૂપી આંગળાં અથવા પુછડાં હોય છે, તે એટલાં તો બારીક હોય છે, કે તેવાં લાખો એકઠાં કરે તો એક અંગુઠા જેટલી જાડાઈ નહીં થાય. એ દોરારૂપી આંગળાંઓ ભેજાંની ઉપર દરેક ઠેકાણે પથરાયલાં છે, તથા મોટા ભાગે જ્ઞાનતંતુ (nerve) તથા બરડાના હાડકાંને મલેલાં હોય છે, કે જેનેથી ભેજાંને બરડાના કાંઠા સાથ જોડવામાં આવેલું છે. ભેજાં માહેલા એ દોરારૂપી તારો શરીરમાં દરેક ઠેકાણે લંબાયલા છે તેને જ્ઞાનતંતુના તારો અથવા **નરવ** (nerves) કહે છે.

જ્ઞાનતંતુ અથવા રગ (nerves) શરીરના અવયવોમાં આ રગો યાને જ્ઞાનતંતુઓ સાથે આપણને ઘણુંજ કામ છે. વિચાર શકિત આ રગો મારફતેજ દરેક ઠેકાણે શરીરમાં અસર કરે છે. રાજા જેમ નમનો બેસી રહી, પારલામેન્ટ મારફતે આખું રાજ્ય ચલાવે છે, તેમ આત્તમાં શરીરનો રાજા છે. વિચાર શકિત એ તેનો મુખ્ય પ્રધાન અને જ્ઞાનતંતુઓનાં ચક્રો (Phreno-nerve centres) રાજ બંધારણનાં જુદાં જુદાં ખાતાંઓ તથા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) પારલામેન્ટના મેમબરોના જેવો ભાશ આપે છે. જે જગ્યાએ શરીરમાં ગતિ બંધ થઈ અથવા કાંઇ નુકસાન થવાથી વ્યાધી થાય છે, ત્યાં આત્તમાં, વિચાર શકિત મારફતે, તે તરફનાં જ્ઞાનતંતુઓને ઉશકેરી ગતિ પ્રબળ કરે છે, તેથી દરદો સાજાં થાય છે. દાખલા તરીકે શરીરના કોઈ ભાગપર એક ટાંચણી ભોકવાથી જે દુઃખ થાય છે, તે જગ્યાનો દોરારૂપી તાર, તે જગ્યાએ ટાંચણી ભોકાવાથી તુરત પોતાને થયલાં નુકસાનનો સંદેસો અથવા ખબર, જ્ઞાનતંતુ મારફતે ભેજાંમાં પુગાડે છે, ત્યારે આપણે જાણ્યે છૈએ કે ટાંચણી ભોકાઇ અને ઇજા થઈ છે.



The Nervous System.

એ દોરારૂપી તારના સંદેસા પુગાડનારા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) શરીરના આખા ભાગમાં દરેક જગ્યાએ પંથરાયલા છે, તેથી જ્યારે ટાંચણીની અણી તે જગ્યાના જ્ઞાનતંતુને લાગે છે, ત્યારે ત્યાં એક જાતની લાગણી (vibration) થાય છે તે ભેજામાં વિજલીક ઝડપે જઇને વિચાર શકિતને ઉશકેરે છે, તેથી લાગણીની અસર માલમ પડે છે. એ **રગો** અથવા જ્ઞાનતંતુઓ (nerves) શરીરમાં દરેક ભાગપર છે, તેનાં બે મુખ્ય મઠકો છે. એક તો **ભેજું** અને બીજાને **સોલર પ્લક્ષેશ** (solar-plexus) કહે છે. ભેજાનો સંબંધ આપણે આગળ જોઇ ગયા છીએ તેમ આ **સૂર્ય ચક્ર=(સોલર પ્લક્ષેશ)** (solar-plexus) દુતીની પછવાડે, જ્ઞાનતંતુઓના જાલી કામના જેવું બનેલું છે, જે માટે શરીરીક શાસ્ત્ર (Physiology) માં કશો પુરતો ખુલાસો મલતો નથી, પણ **મેનટલ સાયનસમાં** તેને ઘણું ઉપયોગી ગણ્યું છે. એ **સૂર્ય ચક્ર** આપણી મુંબઈની **તેલફોન એક્ષચેનજ** (Telephone Exchange) ના જેવું કામ કરે છે. શરીરના દરેક ભાગના જ્ઞાનતંતુઓનું સાધન હયાં છે, જેથી પહેલે હયાં ખબર આપ્યા પછી, બરડાના કાંઠા વાટે તે ભેજાપર સંદેસો પુગાડે છે. માનવીની **જીવન શકિતનું** મુખ્ય મથક (reservoir of energy) હયાંજ છે, કે જ્યાંથી રગો મારફતે (vital energy) જીવન શકિત દરેક ઠેકાણે પુરી પાડવામાં આવે છે. ભેજાં માહેલા એ જ્ઞાનતંતુના દોરાઓ મારફતે **જીવન શકિત** (vital force), હ્રદય, ફેપસાં, કલેજાં, પગ, હાથ, વીગેરે દરેક અવ્યવોપર પોતાના હુકમો મોકલે છે, તે પ્રમાણે તેઓ પોતાની ગતિની ઝડપમાં તથા હીલચાલમાં ફરક કરે છે. જ્ઞાનતંતુનું મુખ્ય કામ વિચાર શકિતના સંદેસા શરિરના દરેક અવ્યવો તથા ભાગોપર પુગાડવાનું છે, તેમજ જીવન શકિત (vital force) પણ તેજ રગો મારફતે પુરી પાડવામાં આવે છે. બરડાના કાંઠામાં પણ જ્ઞાન તંતુઓનો મોટો જથ્થો સમાયલો છે, તથા ત્યાં જીવન શકિતનો મોટો પ્રવાહ ચાલુ છે, કે જે ફેફસાં, હ્રદય, પાચણ શકિત, કલેજાં વીગેરેનું ચૈતન્ય પુરૂં પાડે છે. શરીરમાં કેટલીક વખતે પળ પળમાં મોટો ફેરફાર થઇ જાય છે, તે સર્વે

આ જ્ઞાનતંતુઓનેજ આભારી છે. ભેજાંની પાછલનો ભેજાંનો નીચલો ભાગ જેને નાનું ભેજું કહે છે, કે જેમાં માવા જેવી એક અર્ધ નક્કર પ્રવાહી છે, જેનું કામ સ્નાયુઓને ઉધારવાનું છે. ભેજાંના ઉપલા ભાગમાં જે **જ્ઞાનતંતુઓના ચક્ર** (nerve centres) છે **(જુવો પ્રકરણ ૧૩માંમાં ફ્રેનોલોજી)** કે જેમાં વિચાર શકિત, બુધ્ધી, તથા ઇચ્છા શકિત વસે છે, તે આખાં શરીરપર પોતાની હકુમત કરી શકે છે, તથા ઇચ્છિા શકિતના જોર મારફતે, જગતમાં વસ્તુ **ચૈતન્ય** (intelligence) આકર્ષીને પોતાના શરીરની બાહેરની ચીજોપર પણ પોતાની હકુમત કરી શકે છે. **(જુવો ચીત્ર ચોથુ).**

આ પ્રકરણમાં શરીરમાં દરેક અવ્યવોને લગતી, થોડુંક જ્ઞાન લેવા જોગ બાબદો ટુંકમાં સમજાવી છે, જે ઉપર મેનટલ હીલર (Mental Healer) અથવા માનશીક વૈદ યાને ફકત વિચાર શકિત મારફતે દરદો સાજાં કરનાર માનવીએ પુરતું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, તેમજ સાધારણ માનવીને પણ એ બાબદના જ્ઞાનથી મોટો ફાયદો છે.

અદભુત માનસીક શકિત શું છે, કેવી છે, જગત સાથે કેવો સંબંધ ધરાવે છે, દરદો સાજાં કરવાની વિધાઓની સરખામણી તથા તેની સફેદ અને કાલી બાજુઓ તથા શરીરીક અવ્યવોની તપાસ પછી **દરદો સહેલાઇથી કેમ પારખવાં તે માટે સેહેજ વિવેચન કરીશું.**

પ્રકરણ ૬ ઠું.

——:o:——

DIAGNOSING SIMPLIFIED.

દરદો પારખવાની સહેલ રૂઢી.

"Stomach affects the blood circulation, which is the fundamental cause in many disorders and all inflamatory diseases. It congests the various organs and causes disorders."

દાક્ટરી વિધામાં ૫૦૦૦થી પણ વધુ જાતનાં દરદો જાણીતાં થઈ ચુકાં છે, અને દીન પર દીન નવાં નવાં દરદો, અને તેનાં વિચીત્ર નામો જાહેરમાં આવતાંજ જાય છે, અને જેમ દાક્ટરી વિધા આગળ વધતી જાય છે તેમ તેમ દુઃખ દરદોમાં પણ વધારોજ થતો જાય છે. અસળ દાક્ટરી વિધાની શરૂઆતમાં દરદો ઘણાં થોડાં જણાયલાં હતાં, અને દરદોથી નીપજતાં મરણોનું પ્રમાણ તે વખતે ઘણું થોડું હતું. પણ હાલમાં તેથી તદન ઉલતોજ મામલો આપણે જોઇએ છીએ. **દાક્ટરી વિધામાં દરદો પારખવાની ઘણી રીતો તથા હથીચારો છે, અને તે ખરેજ માનવીની બુધ્ધી બળના અદભુત નમુનાઓ તરીકે આપણે માનની નજરથી જોઈ જાણી વાપડીએ છીએ. મેનટલ હીલીંગ** (Mental Healing) યાને ફક્ત વિચાર શકિતના જોર મારફતે દરદો સાજાં કરવાની વિધ્યામાં દરદો ઘણીજ સહેલ રૂઢીથી પારખવામાં આવે છે. દાક્ટરી વિધામાં જે નામો દરદોને જુદાં જુદાં આપવામાં આવ્યાં છે, તે કાંઇ ખુદ દરદો નથી, પણ **મુખ્ય અવ્યવને** (vital organs) દરદ થવાથી, જે હાલત શરીરમાં થાય છે, **તે હાલતને (conditions)** દરદ **તરીકે પીછાણવામાં આવે**

છે, અને તેને તેપરથી નામ આપવામાં આવે છે, જેથી દરદોની સંખ્યા હજારોની થઈ ગઇ છે, અને તે પારખવાને તથા પીછાણવાને ઘણી ભુલથાપ ખાવી પડે છે, અને તેમ થતાં દરદની પીછાણ નહીં થવે, બીજી જાતની દવાઓ આપવાથી, એક અંધારા ઓરડામાં ગોલી છોડવા જેવું પરીણામ નીપજે છે. જો ગોલી બરાબર ધારેલી જગ્યાએ વાગે છે, યાને દવા જો બરાબર પારખેલાં દરદ માટેનીજ હોય છે, તો તુરત ધારેલી અસર કરી દરદને સાજું કરી શકે છે. પણ જો ગોળી બંદુકમાંથી છુટતાં, ધારેલી જગ્યાએ લાગવા બદલે ભલતી જગ્યાએ વાગે છે, યાને દરદની પીછાન બરાબર નહીં પારખવાથી આપેલી દવા, જો તેજ કારણ માટેની નથી હોતી તો, તે બીજા અવ્યવોપર અસર કરી, દુઃખ સાજું કરવાને બદલે બીજું દુઃખ ઉત્તપન્ન કરે છે, એટલે એકની જગ્યાએ બે દરદ થાય છે, અને તે નહીં પરખાવાથી ત્રીજું એમ સામતાં દરદો (complicated diseases) થાય છે. એમ મુખ્ય ભાગે ભુલો થાય છે, એ વાંચનાર સારી રીતે સમજી શકશે. અલબત, માનવી ભુલને પાત્ર છે. ગમે તેવો ફીલસુફ કે વિધવાન પોતે ભુલ કરે છે, એ બનવાજોગ છે. હવે મેંન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing) થી દરદ સાજાં કરનારાઓને એવી ભુલ કરવાનો ઘણો સંભવ રેહતો નથી. દાકટરી વિધાના હજારો નામનાં દરદોનો તે ખ્યાલ વતીક રાખતો નથી, તે તો પોતાની વિધ્યાના શીક્ષણ મુજબ ફક્ત જીવન શકિત આપનારાં પાંચ મુખ્ય અવ્યવો જેવાં કે હ્રદય, કલેજું, હોજરી તથા પાચન શકિત, ગુરડા, બરદાની કરોડ અને લોહીનો ફેરાવો એટલીજ ચીજોપર ધ્યાન આપે છે. દરેક દરદને જુદાં જુદાં નામ આપવાને બદલે તે સાદી રીતે ગુરડાનું, છાતીનું, પેટનું કે લોહી વિકારનું દરદ એવી રીતે ઓલખે છે, અને તે પ્રમાણે તે દરદનું કારણ રૂપ જે અવ્યવ હોય, તેનેજ સાજું કરવાની કોશેષ કરે છે. વલી તેને દવાની માફક અસર કે ઉલતી અસર (counter effect) થવાનો સંભવ નથી, કારણકે તે દવામાં **ફક્ત કુદરતી ચૈતન્ય** (the force or the intelligence) **અથવા આત્તમીક શકિત** (the Psychic force), **પોતાની વિચાર શકિત** (the

mind) અને ઇચ્છા શક્તિ (the will-power) મારફતે આકર્ષીને દરદવાળા ભાગનું મંદ થયેલું ચૈતન્ય, દરદીનીજ જીવન શક્તિ (vital force) મારફતે પાછું સજીવન કરે છે, તેથી દરદ સદાનું નાબુદ થાય છે.

કેાઈ કહેશે કે જ્ઞાનતંતુઓને વિચાર શક્તિ સાથે સંબંધ છે, તેથી તેને લગતાં દરદેા (nervous disorders) વિચાર મારફતે ઉપર કેહવા પ્રમાણે સાજાં થઇ શકે, પણ અવ્યવેાને લગતાં દરદેા (organic diseases) એવી રીતે સાજાં થાય એ રૂચતું નથી. દાકટરેા પહેલે તેા એ બન્ને જાતનાં દરદેા બલકે કેાઈપણ જાતનાં દરદેા વિચાર શક્તિથી સાજાં થાય, એ બાબદ કબુલતા હતાજ નહીં, પણ ખાત્રી થવે તેઓ જ્ઞાનતંતુઓના દરદ માટે કબુલવા લાગ્યા, પણ અવ્યવેાના દરદેા માટે (organic diseases) હજી પણ ગુચવણમાં છે. તેઓનું નીચલી બાબદપર ધ્યાન ખેંચી ખાત્રી કરશું. હું આખી જગત અને શરીરીક જગત સાથનેા સંબંધ વિચાર શક્તિને કેવેા છે, તે કુદરતી કાયદાઓ અને નિયમેાને આધારે બતાવી ગયેા છું. પણ હવે દાકટરી વિધાની નજરથી આપણે તેની તપાસ લઇએ. વિધવાનેા અખતરા અજમાવી નીચલી સાહદત પુરી પાડે છે.

"The **mental factor** is present in some way or other in **all functional as well as organic diseases.** We have examples of the mind as a causal factor in most organic diseases."

બીજો ફીલસુફ કહે છે કે:—"I would desire this evening to lay down and to enforce this a principle that is, I think not sufficiently and often not at all, considered in practical medicine and surgery. It is founded on physiological basis, and it is of highest practical importance. The principle is that the **brain cortex**, and especially the **mental cortex**

has such a position in the economy that it has to be reckoned with more or less as a **factor** for good or evil in all diseuses of every **organ,** in all **operations** and in all **injuries.**"

મનનો તત્વ દાક્ટરી વિધાએ સ્વિકારયો નથી, પણ ઉપલા વિધવાનોના મતને આધારે, દરેક અવ્યવોનાં દરદોમાં મનનો તત્વ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે, એમ તેઓ હવે શોધી કાઢવા લાગ્યા છે, કે "Intellect appears to influence the vascular tissues most; emotion the glands and organs, specially the heart, and the will the so-called voluatary muscles."

બુધ્ધી બળ નસો અને લોહીના ભાગપર, **મનનાં જુસ્સાઓ** શરીરીક અવ્યવો તથા પાચન કરનારી પ્રવાહી ઉત્તપન્ન કરનારી ગાંઠોપર, અને ઇચ્છાશક્તિ સ્નાયુઓપર અસર કરે છે, **યાને સામતી રીતે જોતાં દરેક જ્ઞાનતંતુઓને લગતાં દરદો (functional diseases) અને અવ્યવોને લગતાં દરદોમાં (organic diseases) વિચારશક્તિ મોટે ભાગે લાગવગ ધરાવે છે.** શરીરમાં એવો કોઈ અવ્યવ અથવા ભાગ નથી કે જ્યાં જ્ઞાનતંતુઓ હોતાં નથી, અને જ્યાં જ્ઞાનતંતુઓ છે, ત્યાં વિચારનો પ્રવાહ જીવન શક્તિને (vital force) લઈ જઈ શકે છે, એવી રીતે જ્ઞાનતંતુ અને અવ્યવોના દરદો સાજાં થઇ શકે છે.

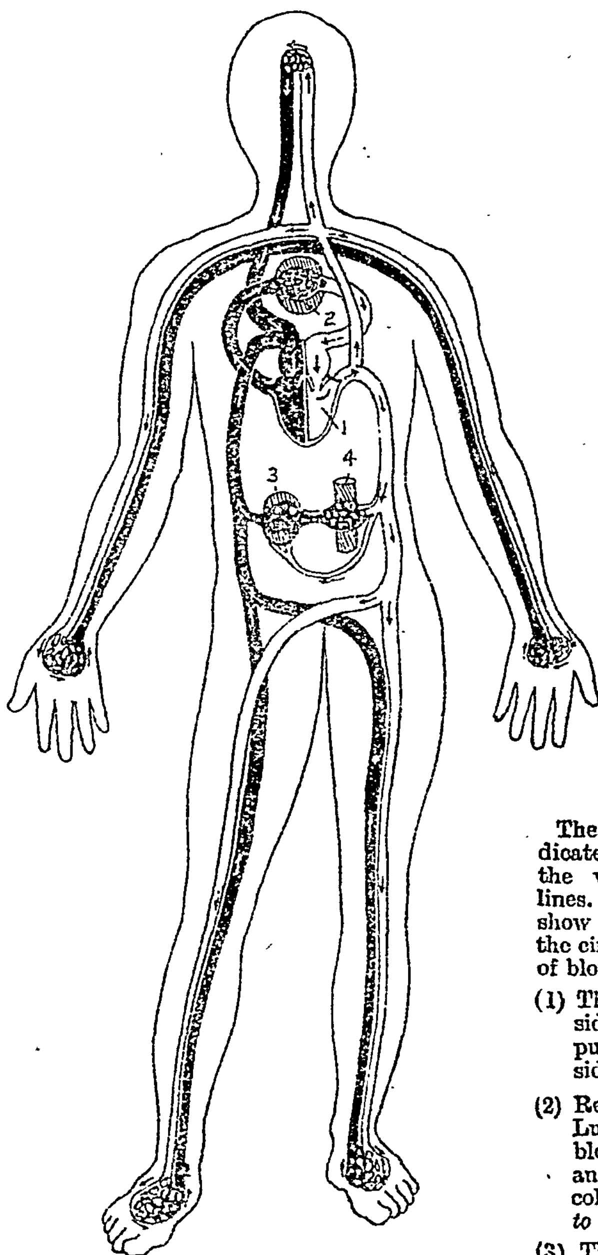
એ પ્રમાણે **મેનટલ હીલર** (Mental Healer) ઉપલી સાહદતોને સંપુર્ણ વિશ્વાસથી જાણે છે તથા માને છે, તેથી તેનામાં દરદ સાજાં કરવાનો અખુત વિશ્વાસ હોય છે. હવે **મેનટલ હીલીંગની વિધા** (mental healing) દરદો ઉત્તપન્ન કરવાનાં મુખ્ય કારણોમાં અજીર્ણ, ખરાબ પાચનશક્તિ, લોહીના ફેરાવામાં અડચણ, વિગેરેને ગણવામાં આવે છે. સોએ પંચાણું દરદો અને દર ૨૦ દરદે ૧૯ દરદો ઉત્તપન્ન થવાનું કારણ હોજરીનો બગાડો (stomach disorder) છે. એ અવ્યવ હોજરી (stomach) કેની રીતે દરદ ઉત્તપન્ન કરે છે,

તથા દરેક જાતનાં દરદોનો મુખ્ય ભાગ **શરૂઆતમાં,** હોજરીના બગાડાથી કેમ થાય છે, તથા મુખ્ય દરદો જેવાં કે, માથાંનો સોજો (Inflammation of the head), માથાંનો દુઃખાવો (Neuralgia), તથા બીજાં માથાંને લગતાં અનેક દરદો, કાનનો દુઃખાવો, આંખનો સોજો, ગલાંના દરદો, સલેખમ, થંડા પગ, ફીક્રૂ, કેટલીક જાતનું દીવાનાપણું, સંધીવા, લોહીનું સુકાઇ જવું (Anœmia), ગુરડાને લગતાં દરદો, ફેફસાંનો સોજો (Pneumonia), ખહી, ઓરતોને લગતાં દરદો, અતેસાર, મરડો, કમ્મરનો દુઃખાવો, કમતાકાતી, અને એવાં બીજાં હજારો દરદોની **શરૂઆત** કેમ થાય છે, તથા એ દરદોની **પહેલી ઉતપતીનું બીજ** હોજરીથી કેમ રોપાય છે, તે અનુક્રમે નીચે દરશાવીયું છે, જેનો અભ્યાસ કરવે દરદો પારખવામાં ઘણીજ સહલતા થઇ પડે તેમ છે.

માથાંના ઉપલા ભાગોમાં અને માથાંથી ગળાં સુધીમાં થતાં દરદોમાં લોહીનો ફેરાવો (Blood circulation) મુખ્ય ભાગ બજાવે છે. તેમજ બીજાં દરદોમાં પણ જ્ઞાનતંતુઓની રગો (Nerves) પોતાનું કામ મંડ થવાથી, તે તરફનો લોહીનો પ્રવાહ પોતામાં ફેરફાર થવાથી, અથવા ગરમી સરદી ઉત્તપન્ન થવાથી દરદ ઉત્તપન્ન કરે છે. માટે **લોહીનો ફેરાવો** (Blood circulation) મુખ્ય ભાગે હોજરી (Stomach) પછી કારણરૂપ છે. એ કેમ થાય છે તે તપાસીશું. દરેક જાતનો સોજો (Inflammation) થવાનું કારણ એ છે, કે જે જગાપર સોજો થયો હોય, તે જગાપર લોહીનો ભાગ ઘણા પ્રમાણમાં હોય છે. એમ થવાનું કારણ હોજરીમાં જતો ખોરાક જો બરાબર ચાવવામાં આવતો નથી, અથવા અરૂચીક પદાર્થ ખાવામાં આવે છે, તો તે હોજરીમાં જઈ ત્યાંથી આગળ વધી તે પાચન થઈ શકતો નથી, જેથી ત્યાં તે પડી રહે છે, ને વળી બે ચાર કલાક પછી ખાવામાં આવતો ખોરાક, તેમાં જઇ ઉમેરાય છે, જેથી પેલો તાજો ખોરાક અને અરધો પાચન થયલો આગલો ખોરાક, બેઉ સાથે મલવાથી બધું અરૂચીક થઇ પડેછે, ને તેમાંથી એક જાતની હવા (Gas or Vapour) નીકલે છે, જેથી ઓડગાર આવે છે. કેટલીક વખતે એ

પવન અથવા હવા ઝાડાવાતે નીકલી જાય છે, ત્યારે કલેજા પરનો ભાર ઓછો લાગે છે. જ્યારે એ હવાને શરીરમાંથી કોઇ પણ રસ્તે બહાર નીકલવાનો રસ્તો મલતો નથી ત્યારે હોજરીમાંથી બહાર પડી જવા માટે જોશ કરે છે, તે જોશ સાથે પવન (Gas) છાતી અને પેતની વચ્ચે જે પરડો (Diaphragam) છે તે સાથે જોશભર અફ્-લાય છે, જેથી એક ધમણ માફક તે પરડી જોસમાં હીલે છે, જેથી તે હ્રદય (Heart) ના નીચલા ભાગને જોસમાં અથડે છે, તેથી હ્રદય માંહેલું લોહી, ધોરી નસો (Arteries) વાતે જોશબંધ બહાર પડે છે, જેથી હ્રદયમાં ઘણા ધપકારા થાય છે, શરિર ગરમ થાય છે, અને લોહી જોશબંધ માથાં તરફ ધસે છે. હવે લોહીનો ફેરાવો (Blood circulation) ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે માથાંની ડાબી બાજુએથી ઉપર ચઢી જમણી બાજુએથી નીચે ઉતરે છે, ને ત્યાંથી શરીરના બીજા બધા ભાગો તુલીક જઇને નસો (Veins) વાતે પાછું હ્રદયના ઉપલા ભાગમાં આવે છે. **(જુવો ચીત્ર ૫મું.)**

હવે હ્રદય માંહેથી નીકલેલો લોહીનો જોશબંધ પ્રવાહ માથાપર ધસારાબંધ ચઢી જવાથી, આંખ, નાક, કાન, દાંત, ગળાં વગેરે અવ્યવોપર લોહી લઈ જનારી બારીક નસોમાં, હવાના દબાણથી તે જોશમાં વહેતું લોહી જલદીથી પસાર થઈ શકતું નથી. જેમ એક પ્રવાહીથી ભરેલી બાતલીમાં હવા નહીં હોવાથી, તેને એકદમ ઉલતી કરવાથી હવાના દબાનો તે માંહેલી પ્રવાહી બાહેર પડતી નથી, તેવીજ રીતનાં હવાના દબાણથી લોહી અટકી રહી, ઉપલા અવ્યવોપર જામી જાય છે, ત્યારે તે અવ્યવને લગતો સોજો થાય છે, જેપરથી આંખનો, કાનનો, કે ગળાંનો સોજો એમ દરદોને નામ આપવામાં આવે છે. જેમ લોહીનો ધસારો જોશમાં દોડે છે, તેમ પેલી હોજરી માંહેલી હવા (Gas) તેનો જોશ ચાલુ રાખે છે, તેથી હવાના દબાણને લીધે લોહી બારીક નસો તરફ અટકે છે, જેથી શરીરના નીચલા ભાગો ઠંડા થાયછે, ને ઉપલા ભાગોમાં બેશુમાર ગરમી ઊત્તપન્ન કરે છે. માથાંનો સંધીવા અથવા સખત દુઃખાવો



ચીત્ર ૫મું.

બ્લડ સરકયુલેશન.

The Arteries are indicated by white lines, the veins by black lines. The arrows show the direction of the circulation or flow of blood.

(1) The Heart—right side contains impure blood, left side pure blood.

(2) Represents the Lungs, where the blood is purified and changes its colour from *blue to red*.

(3) The Liver.

(4) The Intestines.

R. E. P.

(Nuralgia) પણ એજ મુખ્ય કારણને લીધે છે, કે જેની શરૂઆત પહેલે હોજરી (Stomach) થીજ થાય છે, ને પછી તે અવયવો એવા બગડી જાય છે કે કેમે કરી સુધરતા નથી, અને માનવીની જીંદગી વયર્થ થઈ પડે છે, અને એવી રીતે દરેક દુ:ખોનો પાયો રોપાય છે, તલ્લીના ઉપલા ભાગપર દુ:ખાવો થાય છે, નજલો થાય છે, પુષ્કલ ખોરાક ખાવા છતાં ભુખ લાગ્યા કરે છે, અને ખાવાથી દુ:ખ વધતુંજ જાય છે. તાવ અને જવર ઉભી થાય છે અને લોહીનો ફેલાવો બધે બરોબર ચાલતો નહીં હોવાથી, જ્ઞાનતંતુઓ, રગો, નસો, અવયવો, સ્નાયુઓ, પોતાના પોષણને માટેની જીવન શક્તિ (Vital force) મેલવવાને વલખાં મારે છે, તેઓને જીવન શક્તિ સંપુર્ણ રીતે મલતી નથી, તેથી તેઓમાં હુલ્લડ જાગે છે, નાતવાન બનતાં જાય છે, અને માનવીનું તંદરૂસ્ત શરીર તેની એક સાદી ભુલ, અથવા જીભના સ્વાદને લીધે ખાધેલા અરૂચીક પદાર્થને લીધે, હોજરીથી (Stomach) તેમાં અજીરણ ઉત્પન્ન કરી જીંદગીનું સત્યાનાસ વાલે છે. કોઈ કહેશે બધાં દરદો કાંઈ એમ થતાં નથી, પણ હું હીમતથી કહું છું કે અકસમાત વાગવાથી, અથવા જખમ થવાથી, જે દરદો થાય છે, તે સીવાય ભીત્તરનાં અનેક દરદનો **શરૂઆતનો પાયો હોજરી, અજીર્ણ** અને બગડેલું તથા અનિયમીત બનેલું લોહીનું સરકયુલેશન (Blood circulation) છે. આપણે દરેક દરદની શરૂઆત કેમ થાય છે, તે અનુક્રમે ખુલાસો કરી તપાસીશું.

કલેજાંના દરદો (Liver disorders)—દરેક જાતના માંથાં, મોઢાં અને ગળાંના દરદોમાં જેમ લોહીનો ફેરાવો (Blood circulation) અનિયમીત થવાથી વ્યાધી યાને દરદ અથવા સોજો થાય છે, તેમ કલેજાંપર પણ અનેક જાતની વ્યાધી થાય છે. કલેજું ખોરાક પાચન કરનારો અવ્યવ છે, અને શરીરના બીજા અવ્યવોમાં સર્વથી મુખ્ય છે. જો કલેજું કામ કરીને ખોરાકનો પોષણવાલો તત્વ લોહીમાં બનાવે નહીં તો પછી હ્રદય જેવું અગત્યનું અવ્યવ પોતાનું પોષણ કયાંથી મેલવી શકે, માટે આ શરીરનો અવ્યવ કલેજું

(Liver) દરદો ઉત્તપન્ન કરવામાં મુખ્ય ભાગ બજાવે છે. કલેજાંને લગતાં દરદો પારખવાની નિશાન એ છે જે, કલેજાંનું ભારી થવું, તેમાં સેહેજ ચાલુ નરમ દુઃખાવો, થવો, જમણાં ખભામાં આગળ કે પાછલ સુળ મારવી, ખોરાક ખાધા પછી કલેજાંપર ભાર પડ્યો હોય તેવો બોજો માલમ પડવો, સ્વાદનું બદલાઇ જવું, જીભપર ઠરો બાઝવો, સાધારણ માથું દુઃખવું, ઘણીજ ઉંઘ આવવી અથવા તો બીલકુલ ઉંઘ આવવી નહીં વીગેરે અરૂચીક સ્થિતી એકી વખતે દરદીને થાય છે, અથવા કોઈ વખત એ માંહેલી કેટલીક નિશાન વધારે જોશભર રૂપમાં પ્રગતી નીકલે છે, કે જેથી કલેજાંનો સોજો, અને બીજાં કલેજાંને લગતાં દરદો થયલાં જણાયછે, કારણ કે તેમાં ખુદરતનું આકર્પણ (The force-the intelligence) ઘણુંજ ધીમું ચાલે છે. શરીરના અવ્યવોમાં હૃદય એક તેજી ઘોડા માફક છે કારણ કે જરાપણ શરીરમાં જુસ્સો (Emotions) થવે અથવા જરાકપણ તે જગ્યાએ આંચકો વાગતાં, ઝડપમાં ચાલવા માંડે છે, પણ કલેજું (Liver) તેથી ઉલતીજ રીતે એક ગધેડાં કરતાં પણ વધુ હઠીલું ને નાફરમાન છે, કે જેને તમે ઘોંક ઘોંક કરવા છતાં તે ચાલતું નથી, માટે કલેજાંના દરદનો ઈલાજ (Treatment) પ્રકરણ ૮માંમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કરવા અગાઉ, એ અવ્યવને સેહેજ હાથ વડે ચોળવું અને ત્યાર પછી ઈલાજ (Treatment) અજમાવાની જરૂર છે. તેમજ આ પ્રકરણમાં જે તદરૂસતી જાલવવાનો ઈલાજ લખ્યો છે, તે કલેજાંને ઘણું ચૈતન્ય આપનારો છે.

ઈનશોમનીયા (Insomnia)—રાતના બીલકુલ ઉંઘ નહીં આવવી અને જીવ ઘણો બેચેન બને છે, તેને **ઇનશોમનીયા** (Insomnia) કહે છે. એ દરદનું મુખ્ય કારણ અજીર્ણ છે. ઉપર દરશાવ્યા પ્રમાણે લોહી ભેજાંપર પુર જોશમાં જઇ ત્યાં વાસો કરે છે, જેથી ભેજું અશાંત થઇ જઇ એટલું તો તપે છે, કે જેથી માનવી ઉંઘી શકતો નથી.

થંડા પગ (Cold feet)—આ દરદ આખી દુન્યામાં વસ્તી માનવીની ઓલાદમાં સોએ ચાલીસ આસામીઓને હોય છે. દાકતરો

તેમજ બીજાઓ વખતે એ દરદને દરદ તરીકે ગણતા ન હોય, અને તેઓને એનું કારણ હોજરીની અશાંત હાલત (Stomach troubles) તરીકે ધ્યાનમાં નહીં ઉતરતું હોય, પણ હું અનુભવપરથી એટલુંજ કહીશ કે લોહી માથાં તરફ ઉપલાં કારણોને લીધે રોકાયલું કે અટકેલું હોય છે, કે તે પગો તરપ્ આવી શકતું નથી, અને એ દરદને ચાલુ રાખવાથી ઘણા ગંભીર પરિણામો નીપજે છે.

છાતીના દરદો ઘણી જાતનાં હોય છે, તેમાં મુખ્ય હૃદયને લગતાં હોય છે, તે થવાના કારણો મનના જુસ્સા (Emotions) અથવા તો અજીર્ણજ હોય છે, ફેપ્સાને લગતાં દરદો (Lung troubles,) જેવાં કે ફેફસાંનો સોજો (Pneumonia) વીગેરે દરદો લોહીના અનિયમીતપણાને લીધેજ થાય છે, અને એ દરદોની **શરૂઆતનું મુખ્ય કારણ અજીર્ણ** અથવા હોજરીનો બગાડો છે, કે જેથી લોહી બરાબર એ ભાગો તરફ ફરતુ નથી. તેવામાં ઠંડક-વાલી ચીજો ખાધાથી કે સરદી લાગવાથી લોહી બંધાઇ જઇ એ દરદો થાય છે. ખઈનો રોગ (Consumption) એ એક જાતનો સોજો છે, લોહીના સરકયુલેશનનું એ એક બીજું કારણરૂપ છે, એમાં ચાલુ આરધગી યાને ધીમો તાવ, પરસેવો, અતેસારની માફક ચાલુ અજીર્ણથી આવતો ઝાડો (Diarrhoea) તથા ધાત પાતલી થઈ જાય છે, ફેફસાંમાં સોજો લાગુ પડી ત્યાંનો ભાગ ખરાબ થઇ કોહવા માંડે છે, તેમાં પરૂ જેવો પદાર્થ પાકે છે, અને એ પ્રમાણે દુઃખ સાદા થાંસા (Common cough,) અથવા સેહેજ સરદીથી શરૂ થાય છે, અને ધીમે ધીમે આગળ વધી એવું રૂપ પકડે છે, કે જ્યારે એ દરદ માલમ પડે છે ત્યારે તે પોતાના ઘણાંજ ગંભીર પ્રકારમાંજ જાહેર થાય છે. એ સર્વનું **મુખ્ય કારણ** (Fundamental cause) શું છે? ફકટ હોજરીનો બગાડો (Stomach disorder) પહેલે અજીર્ણ પછી, તેથી સરડી થવી, સરડીમાં પવન લાગતાં છાતીની નલી અને ફેફસાંનાં નાજુક ભાગોપર લોહીનું ગંઠાવું (Congestion) તેથી ત્યાં લોહીનો ચાલુ રસ્તો બંધ થવો, પરૂ પાકવું, કોહવું અને નાશ પામવું એ સર્વ સાથી? માનવીની શરૂ-આતની ભુલનું પરિણામ છે.

સ્ત્રીઓને લગતાં દરદો (Female troubles)=સ્ત્રીઓનાં દરદો મુખ્ય કરીને સોજાનાં દરદોની (Inflamation) માફક હોય છે. માસીક માંદગી વખતે લોહી તે માર્ગમાં (Ovaries) ગંઠાઈ જવાથી, પસાર થતું નથી, તેથી દુઃખાવો થાય છે, અને તે ઘણુંકરી માસીક માંદગીની આગમજ થાય છે. આડાની કબજીયાતને લીધે તથા બીજી હોજરીની અવ્યવસ્થાને લીધે, હીસતીરીઆ તથા બીજાં દરદો પણ થાય છે. અને એ સર્વેનું મુખ્ય કારણ અજીર્ણ, અને હોજરીનો બગાડો (Stomach) હોય છે.

ગુરડા અને પીસાબને લગતાં દરદો (Urinal and kidney troubles) ગુરડા, પીસાબ, અને મુત્રાશય (Bladder) ને લગતાં દરદો એ ત્રણો અવ્યયોપર સામતી અસર કરે છે. આપણે સત્યને આધારે તપાસીશું તો શરીરમાં એવો કોઇ અવ્યવ નથી કે જે પોતાની મેળે મંડ થઇ જાય, કે જ્યાંસુધી તેને આપણે આપણા ખોરાકથી, વિચારથી કે વપડાસથી અનિયમીત ચલાવ્યે અથવા બગાડીએ, ત્યાંસુધી તેમાં કંઇપણ બગાડો કે દરદ થતું નથી. ખોરાકમાં અરૂચીક પદાર્થ માહેલું ઝેર પીસાબમાં આવે છે, ત્યાંથી તે મુત્રા-શય (Bladder) ના ફુકકામાં જાય છે, તે ઝેરની ગરમી ત્યાંની પાતલી ચામડીપર અસર કરે છે, તે ઝેરમાંહેલી આસીદ ગુરડાની માંહેલી બારીક નળીઓમાં ગંદાઇ જાય છે, લોહીનો પ્રવેશ ત્યાં બરાબર થઇ શકતો નથી અને એવી રીતે તે એ દરદો ઉત્તપન્ન થાય છે, એમાં પણ મુખ્ય કારણોની **શરૂઆત** હોજરી (Bladder) છે.

"There is no organ within the human economy that does not receive its orders, labor and food from the stomach. The stomach is to the other organs, what the steam and boiler is to the engine."

જેમ ઇનજીન ચલાવાને માટે **બોઇલર** અને **સ્તીમ**ની જરૂર છે, તેમ શરીરની ગતિ ચાલુ રાખવાનો અવ્યવ હોજરી અને

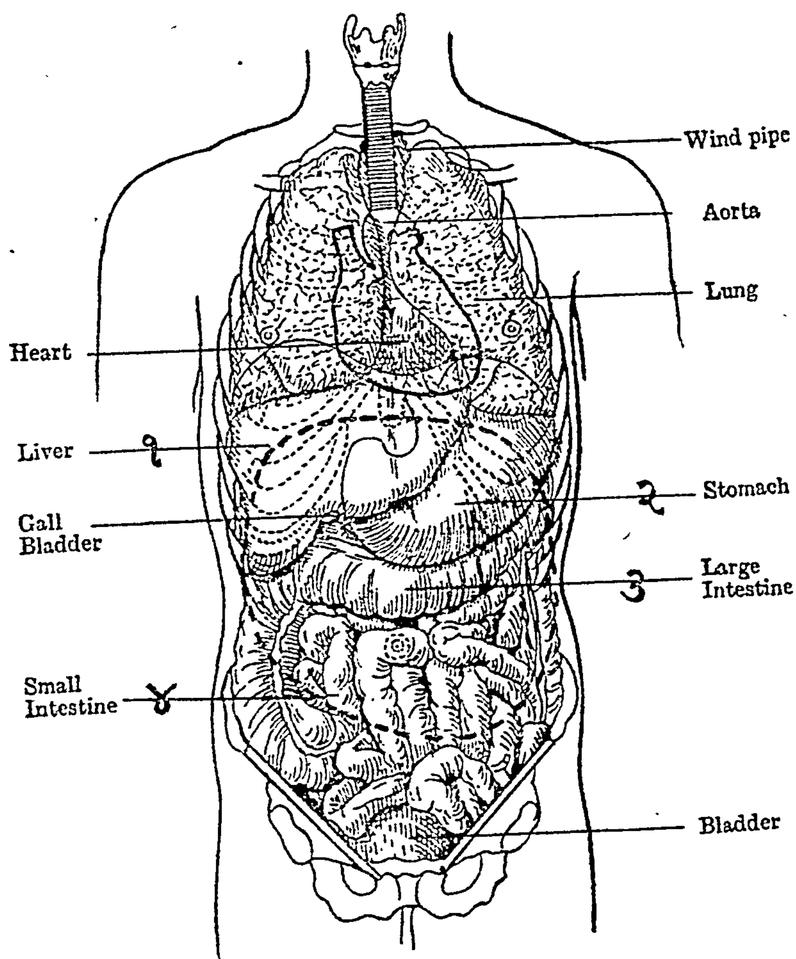
પાચન શકતી છે શરીરનો કોઈપણ અવયવ એવો નથી કે જે પોતાનું પોષણ હોજરી (Stomach) સીવાય કોઇપિણ બીજા અવયયથી મેળવી શકે.

એ પ્રમાણે દરદો સીધી અથવા આડકતરી રીતે **લોહીના બગાડા** (Blood disorders) તથા **હોજરી અને પાચનશકિતના** (The stomach) બગાડાથીજ પોતાની **શરૂઆત** કરે છે, **અને** એક વખત શરૂઆત થઈ ચુકી, કે ધીમે ધીમે અથવા કુદકે ભુસ્કે દરદો એક પછી એક દેખઇતાં અથવા ભીતરમાં થતાં જાય છે, અને જ્યારે તેનું મીશ્રણ (Complicated) થઇ જાય છે, ત્યારેજ માનવીને ગંભીર માંદગીનો ખ્યાલ આવે છે. તોપણ તે પોતાની **મુખ્ય ભુલ** (Fundamental error) જોઇ શકતો નથી, પણ સાજો થતાં, પાછી તેજ ભુલ કરે છે, અને પાછો મંદ્રિ પડે છે, એમ જીંદગીમાં અવાર નવાર થયા કરવે, અવયવો ઢીલાં પડી જાય છે, તેઓનું જોર નરમ પડી જાય છે, અને નાકૈાવતી ઉત્તપન્ન થાય છે, બાંધો નબળો પડે છે, અને અંત જલદી આવે છે. તેઓના તેવા બાંધાને લીધે, તેઓના ફરજંદો પણ તેવાંજ નબળાં અવતરે છે; એ પ્રમાણે ઓલાદ, પેઢી દર પેઢી માનવીઓ નબલા, નાતવાન અને રેાગી થતાં જાય છે.

આ પ્રકરણમાં દરદો કેમ પારખવાં, તેઓનું મુખ્ય કારણ શું છે, તે સર્વ ખુલાશો બનતી રીતે કરવાની કોશેષ કીધી છે. હવેના પ્રકરણમાં **મેનટલ હીલીંગ** (Mental healing) યાને એ દરદો સાજાં કરવા માટે **વિચાર શકિત** અને **ઇચ્છા શકિત** (Will power) મારફતે, દરદવાલા ભાગપર જીવનશકિતનું ચૈતન્ય (Vital intelligence) કેમ મોકલવું, તે ખુલાશો તથા ઇલાજો (Treatments) દરશાવીશું. પણ તે આગમજ દરેક સાજાં માણુસ તથા દરેક દરદીને પોતાની તંદુરસતી સદાની જાળવી રાખવાને તથા શરૂઆતની ભુલ થઇ જે જરાક રતી દરદ થાય છે. અને તેની જે આપણે સંભાળ લેતા નથી, તે નહી થાય, તથા આપણી તંદરૂરસતી

જળવાઇ રહે, તે માટે આપણા બાપદાદાઓએ ગ્રહણ કીધેલો, તથા આપણે અભણતાથી હસી કાઢેલો એક અકસીર ઈલાજ સાયનતીરીક રીતે સમજાવીશું.

ઝાડાની કબજીયાત દરેક દરદની શરૂઆતમાં મુખ્ય ભાગે હોયજ છે. દાકટરનો દરદીને પહેલો સવાળ "ઝાડો આવે છે કે ?" એજ હોય છે. અને આવતો હોય યા ન હોય તોપણ દાકટર મુખ્યતવે જોલાબ માટે જરા પણ દવા પહેલાં મીક્ષચરમાં નાખ્યા વગર રહેતો નથી. વલી આપણે આગળ જોઈ ગયા કે **હોજરી, અજીર્ણ,** અને **ઝાડાની કબજીઆત દરદની શરૂઆત કરે છે,** તો પહેલે એ કારણરૂપ અડચણને દુર કરવી જરૂર છે. આપણા બાપદાદાઓ તથા અસલના હીંદીવાનો ભોજન ખાધા પછી મખવાસ કરી, **પેટપર જમનો હાથ ગોળ અને ગોળ ફેરવીને,** અને ઓદગાર ખાઇને મજાહ મેળવતા હતા, જે રૂઢી આજે પણ ભાતીયા, પુરભૈયા, મુસલમીન અને હીંદુઓની કેટલીક ન્નાત, તેમજ અસલી રેવાજના પારસી બુદાઓ આજે પણ કરે છે, કે જે સામે આપણે શીખેલામાં ખપતા જુવાનો ધીકકારની નજરથી જોઇને બડબડીએ છીએ. પણ તેમાં આપણી ઘણીજ મોટી ભુલ છે, સત્યને (Science) આધારે તપાસ કરતાં આ કઢંગી રૂઢી માનવીને કુદરતી આશીરવાદ સમાન છે. એ રૂઢી હાલમાં જેમ વપડાસમાં લેવામાં આવે છે તે કઢંગી અને બેસમજથી, તથા તેના ફાયદા કે અવગુણ જાણ્યા વગર કરવામાં આવતું હોવાથી તેઓ ઘણો ફાયદો મેળવી શકતા નથી, તેમજ તેઓનું પેટ બાહેર નીકલી આવી તેવોના શરીરનો ઘાટ બેડોલ કરી મુકે છે. પણ હવે વિધા (Science) ને આધારે એ રૂઢીને સુધારી નીચે પ્રમાણેની **ત્રીટમેન્ટ** (treatmeant) દીવસમાં એક વખત રાત્રે વાપડવાની હું ભલામણ કરૂં છું. મારા વરસોના અનુભવ અને ખંતીલા અભ્યાસ તથા **પ્રેકટીકલ અખત્રાથી** (Practical experiments) આ જંગલી રીવાજને હાલની સુધરેલી દુન્યા સામે, તદન નવાજ રૂપમાં તથા વિધાની સચ્ચાઇ (Science] સાથે રજુ કરૂં છું. અને હીમતથી કહું છું કે તેની સચ્ચાઇને કોઇપણ જુઠી પાડી શકશે નહીં. કારણ કે **જે વિધા** (Science) છે,



ચીત્ર ૬ઠું.

પાચન શક્તિ.

તેજ સત્ય છે, અને સત્ય છે તો તે કદી ખોટું હોતુંજ નથી. પહેલે એ ઇલાજ કેમ અજમાવવો તે તેના ચીત્રો સાથે દરશાવીશું અને પછી તેની ખુલ્લી સમજણ અને સદગુણો ઊંડાણ ફીલસુફીથી સમજાવીશું.

શરીરની ચાલુ તંદરૂસતી જાળવી રાખવાનો સરવોપયોગી સાદો ઈલાજ:—ખોરાક ખાધા પછી બે કલાકે બીછાણા અથવા ઇઝીચેરમાં સગવડથી ગોઠવાઇને સુવું, પછી મોઢું બંધ રાખી પેટનો આંતરડાંવાળો ભાગ (કે જે ચીત્રમાં ૧, ૨, ૩, ૪, ના આંકડાથી દેખાડયો છે) એક ઢંમણની માફક ફુલવવો (Thrust out) તથા બરડાને પેટ લાગી જાય તેમ અંદર દમ ખેંચી દબાવવો, (Draw it back) એવી રીતે પંદરથી પચીસ વખત, અથવા જેટલી વખત સહેલાઇથી થઈ શકે તેટલી વખત, કાંઇપણ ખેંચતાણ (Exertion) કર્યા વગર કરવું. દમ નાક વાતેજ લેવો તથા છોડવો, અને મોઢું તદન બંધ રાખવું. બની શકેતો પેત જ્યારે અંદર દમ ખેંચવાથી દબાય, ત્યારે હાથના આંગળાં વડે પેટ વધું અંદર દબાવવું તથા પાછું ફુલવવું, પછી જમણા હાથે ચીતમાં ૧. ૨, ૩, ૪, દેખાડવા પ્રમાણે પેટની જમણી બાજુ કલેજાં (Liver) આગળથી શરૂ કરી, ૧ની નીશાની આગળથી ૨, ૩ અને ૪ નંબરની નીશાની સુધી ગોળ અને ગોળ કુંડાળામાં (૧,૨,૩,૪; ૧,૨,૩,૪; ૧,૨,-૩,૪.) પચાસથી સો વખત હાથ ફેરવવો. ગણત્રી કરવાની ખાસ જરૂર નથી પણ આશરે એટલી વખત પેટ ઉપર જમણાજ હાથથી કુંડાળામાં ફેરવવું. દરેક કુંડાળું જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ જઈ પુરૂં થાય તે વખતે મનમાં મનોવાસનાથી (Mental suggestion) વમાસવું, તથા તમારી ઇચ્છા શકિતથી (Will power) એવો વિચાર મનમાં દ્રધતાથી તે વખતે રાખવો કે "આ ત્રીટમેન્ટ (Treatment) મારા ખાધેલા ખોરાકને પાચન કરી, હોજરીને આંતરડાં માંહેલો કચરો ઝાડાવાતે બાહેર કાઢી નાખી, મારા શરીરમાં તંદરૂસતી ઉત્તપન્ન કરે." આ ઇલાજ સાધારણ નજરથી હસવા સરખો માલમ પડશે, પણ જ્યારે એની નીચલી **અસરો** અને **સચ્ચાઇ** જાણવે, એ ઇલાજ તંદરૂસત તેમજ સીક માનવીને કેટલો બધો ફાયદો કરનારો તથા ઉપ્યોગી છે, તે માલમ પડશે.

૧. મોઢુ બંધ કરી દમ અંદર ખેંચવાથી હવા માહેલું જીવન-તત્વ (Oxygen) આંતરડામાં જવાથી, તથા પેટને અંદર અને બાહેર ધંમણ માફક ફુલાવવાથી, તે માહેલી **કારબોનીક ગેસ** (Carbonic gas) મોઢાં અથવા ઝાડાવાટે બાહેર પડે છે, તથા આંતરડાંમાં ગરમી ઉત્તપન્ન કરી ખોરાકને પાચન કરવા માંડે છે.

૨. માનવી સાધારણ હીલચાલથી ફેફસાંનો ફકત થોડો ચોક્કસ ભાગ દમ લેવા મુકવામાં વાપડે છે. તેથી ફેફસાંમાં વપડાસ વગર જે ભાગ રહી જાય છે, તે ખરાબ થઇ છાતીને લગતાં અનેક દરદો ઉત્તપન્ન કરે છે. તે આવી રીતે મોઢું બંધ કરી શ્વાસની હીલચાલ પેત તરફ કરતાં ફેફસાંના દરેક ભાગમાં તે ભરાય છે, તેથી એક સરખી આખાં ફેફસાંમાં સ્વચ્છ હવા (Oxygen) ફરી આવે છે, જેથી દરેક જાતની ફેફસાંની વ્યાધી તથા છાતીના દરદો નીકલી જઈ તંદરૂસતી મલે છે.

૩. મોહું બંધ રાખવાથી ફકત દમ ને નાક વાટેજ અંદર જવા તથા બાહેર આવવાની ફરજ પડે છે, તેથી ગળાંને ચોખ્ખી હવા તથા ગરમી મળે છે, તેથી તે ભાગ ઘણો તંદરૂસત થાય છે, તે માંહેલી સરદી નીકલી જાય છે, વળી પાચન શકિતમાં એકઠી થયલી ઝેરી હવાઓ, તથા ખતાસ નાબુદ થઇ જાય છે, અને શરીરમાં ગરમી તથા ચૈતન્ય દરેક અવ્યયોમાં પોતાની તંદરૂસત ધ્રુજણી (Healthy vibrations) દરેક ખુણે ફેંકે છે, જે તંદરૂસતી આપનાર છે.

૪. પેટમાં જમણી બાજુ કલેજું (Liver), ડાબી બાજું તલ્લી (Spleen), તથા વચમાં નાનાં મોટાં આંતરડાંને ઉપર હોજરી એવી રીતે ગોઠવાયલાં છે. (જુવો ચીત્ર ૬ થું) જે સર્વે અવ્યયો ખાસ, પાચન શકિતથી ખોરાક પાચન કરવાને માટે કામ કરે છે, તેથી એ ચારો અવ્યવપર એક સરખી રીતે ચાલુ કુંડાળાંમાં હાથ ફર્યા કરવાથી, તે માહે **ફ્રીકશનલ** (Frictional) ગરમી ઉત્તપન્ન થાય છે, જેથી કલેજાં માહેલું પીત્ત (Bile) આંતરડાંમાં પડે છે, જેથી ખોરાકને પાચન કરી તેનો કુચો ઝાડા તરફ ધસડી

લઈ જઇ ઝાડો લાવે છે. વલી ખોરાક ખાતાં, હવા, ખોરાક તથા પાણી એ ત્રણે ચીજ આંતરડાંના વલેલા ખાંચાઓમાં જુદી જુદી ભરાઇ રહે છે, તે એવી રીતે હાથ ફેરવવાથી એકમેકમાં ભેલાય છે. ખોરાક પાણી અને હવા એ ત્રણે ભેલાઇ તેમાં જે ગરમી ઉત્તપન્ન થાય છે, તેથી પાચન શક્તિ તેજ થાય છે. આંતરડાંમાં ભરાઈ રહેલી ઝેરી હવાઓ (Gas) જે પેટમાં બધે દોડે છે, અને ગુરગુર ગુરગુર અવાજ કરે છે, તથા દુઃખાવો થાય છે તે નીકલી જઇ, પાણી ખોરાક સાથે મલી જાય છે, જેથી ખોરાક પાચન થઇ જરૂર ઝાડો આવે છે.

૫. આ ત્રીટમેન્ટમાં (Treatment) જમણોજ હાથ વાપડવાનું તથા જમણી બાજુથી ડાબી તરફજ ગોળ હાથ ફેરવવાનું કારણ એ છે કે, આંતરડાં જમણી તરફથી ડાબી બાજુ ઢળેલાં અને ગુચલું વળેલાં હોય છે, જેથી **ગ્રેવીટીના** (Gravity) કાયદા પ્રમાણે, જમણી તરફથી ડાબી તરપ હાથ ફેરવવાથી, કલેજામાંનું પીત્ત આંતરડાંમાં પડી ત્યાંથી તલ્લી વાટે થઇ, આંતરડાંના છેડા (Rectum) તરફ પાચન કરેલા ખોરાકનો કુંચો લઈ આવે છે, જેથી તે ઝાડા વાટે બાહેર પડે છે.

૬. **થૅાત પ્રોજેકશનના** (Thought projection) કાયદા પ્રમાણે ચાલુ ક્રીયા વખતે, એકનો એક વિચાર મનમાં વમાસયા કરવાથી, તે વિચાર એકાગ્રહ થઇ દ્રધ થાય છે, કે જેમ થવાથી, શરીરમાંહેલી જીવન શક્તિ (The vital force) તથા કુદરતનું બાહેરનું ઇનતેલીજન્સ (The force—the intelligence) તે જગ્યા પર એકઠું થઈ તંદરૂસતીને તે જગ્યાએ આકર્ષી ધારેલી ઇચ્છા પુર્ણ કરે છે.

૭. હાથ અને પેટની ચામડી એકમેક સાથ ચાલુ ઘસાવાથી તે માંહેલું લોહી ગરમ થઇ (પ્રાઇમિસ ચુલામાં જેમ તેલ ગરમ થઇ ગેસ થાય છે તે પ્રમાણે) હવાઇ રૂપ પકડી હાથનાં પોંહચા અને આંગળાંના છેડાવાતે, ઝમઝમાટ કરતું અણદીઠ રીતે બાહેર પડે છે, તે હવાઈ રૂપી લોહીની શક્તિ (The energy or vital force) પાછી પેટમાં દાખલ થવાથી લોહીના તાજાં તત્વો ઉંત્તપન્ન કરે છે, કે જે તંદરૂસતીને સર્વથી વધુ ઉપ્યોગી છે.

એવી અનેક રીતે ઉપર દરશાવ્યા પ્રમાણે એ ઈલાજ સાયનસ આધારે, સાધારણ રીતે, અને સંસારી વેહવારી રીતે જોતાં તદન ફાયદાકારક છે. એ ઇલાજ ખોરાક પાચન કરે છે, ઝાડો લાવે છે, લોહી અને તાકાત વધારે છે, શરીરમાંહેલી દરેક અરૂચી દુર કરે છે, અને ખોરાક પાચન થઈ ઝાડો સાફ આવવાથી તંદરૂસતી વધે છે. વળી એ ઇલાજ અજમાવતાં એક પાઇનો પણ ખરચ કરવો પડતો નથી, કે કાંઈ કડવું ઓસડ પણ પીવું પડતું નથી, તથા એ ઈલાજની કાંઈ પણ વલતી અસર (Reaction) થતી નથી જ્યારે દવા પીધાથી તથા જોલાબો લેવાથી વલતી અસરો (Reaction) ગરમી તેમજ સરદીની થાય છે, તથા જોલાબ લીધા પછી આંતરડાંઓ અંદરથી ઓખવાઇને ઝાડા પુષ્કલ થાય છે, ને પછી આંતરડાંઓ પાછાં સંકોચાઇ જવાથી બે ચાર દીવસ અથવા કુદરત જ્યાં લગી આંતરડાંને અંદરથી રૂઝ લાવે ત્યાં સુધી, ઝાડો કબજ રહે છે, તથા સખ્ત કબજીયાત પાછી થાય છે, એ જાણીતી વાત છે; પણ આ ઈલાજમાં કશું પણ તેમ થતું નથી, તથા પેલી અસલી રૂઢી (ભોજન કરી પેટપર હાથ ફેરવવાથી) પ્રમાણે હાથ ફેરવવાથી, જે પેટ નગારાં જેવું મોટું થાય છે, તેમ થવાથી જરા પણ ધાસતી રહેતી નથી, કારણકે, મારી રૂઢી તદન તંદરૂસતી અને વિધાના પાયાપરજ (Scientific basis) રચાયલી છે, જે ઘણાકોએ અજમાવેલી છે, તથા તેની નીરદોષતા અને અભુત ફાયદાઓનાં વખાણ કર્યાં છે, તો પ્રીય વાંચકો, એક વાર અજમાવી જુવો, કે તમારા જુલાબો કરતાં આ કુદરતી, સાદો સુતરો, ખરચ વગરનો, તંદરૂસતી બક્ષનારો ઇલાજ તમને કેટલો ફાયદો કરી તંદરૂસતી બક્ષશે. સાદાઇમાંજ સુખ સમાયલું છે. (Simplicity has its own virtue), આ ઈલાજ તદન નજીવો પહેલી નજરે દેખાશે, પણ તેની સાદાઇમાંજ હજારો સદગુણ સમાયલા છે, તે તેનાં વપડાસથીજ માલમ પડશે.

ચેતવણી:—આ ઇલાજ તંદરૂસતી ચાલુ જાલવી રાખવાને માટે સહવારે બીછાનામાંથી ઉઠવા અગાઉ, તથા રાત્રે ખોરાક ખાઈ બે કલાક થવા પછી વાપડવો. સીક અને દરદી માણસે ફકત રાતનાજ એક વખત

એમ કરવું, કારણકે એ ઇલાજથી કુદરતમાંહેલી જીવણ શકિત ઓક-સીજન (Oxygen) શરીરમાં વધારે પ્રમાણમાં જાય છે, તેથી નાજુક બાંધાવાલો અને દરદી શખ્સ વખતે તેનો ભાર ઘણો નહીં ખમી શકે, તેટલા માટે તંદરૂસત માનવીએ દીવસમાં બે વખત, અને દરદી તથા નબલાં બાંધાનાં માનવીઓએ તથા સ્ત્રીઓએ ફકત એકજ વખત, એ ઇલાજ ૨૪ કલાકમાં કોઇ પણ વખતે કરવો. **ખાવાની અગાઉ અથવા ભોજન કરીને તુરત કદી કરવું નહીં** પણ ખોરાક ખાધાને બે કલાક થવા પછીજ કરવું. વલી ખુબ યાદ રાખવું કે, એ ઇલાજ કરતી વખતે, તથા પેટના ભાગને ઢંમણ માફક ફુલાવી બાહેર કાઢતી વખતે (To thrust out) અને પાછું અંદર લેતી વખતે (To draw in) જો શરીરમાં, તથા પેટમાં **ગરમી વધારે લાગે, તથા આગનો શોર ઉઠે** તો તેમ કરતું બંધ કરી થોડોજ વખત પેટપર હાથ ફેરવવો, યાને ૧૫ થી ૨૦ વખત દમ ખેંચવાને બદલે બે પાંચ વખત, તથા સો વખત હાથ ફેરવવાને બદલે થોડીજ વખત હાથ ફેરવવો, માટે એટલું જરૂર ધ્યાન રાખવું કે શરીરમાં જોઇએ તે કરતાં વધારે ગરમી ઉત્તપન્ન કરવી નહીં.

આ ઇલાજ મેન્ટલ હીલરે (Mental Healer) પોતાના દરેક દરદીને કરવાને ફરમાવવો. ખહી જેવા રોગોને સાજા કરવાને, તથા ફેફસાં માહેલાં દરદોને દુર કરવાને તથા શરીરની દરેક જાતની વ્યાધીઓનો નાશ કરવાનો સર્વથી પહેલો ઇલાજ એજ છે, એમ હું મારા અનુભવપરથી હીમતથી કહી શકીશ. દુઃખી દરદીઓ, જોરે-મંદો તેમજ નબળાં બાંધાના શખ્સો, સ્ત્રીઓ, અભ્યાસીઓ, ફીલસુફો, દોકટરો, અને દરેક જ્ઞાત જાત અને વર્ણના માણસોને આ ઇલાજ એક સરખી રીતે અજમાવવાને તથા તેના અખુટ ફાયદા મેલવવાને હું આગ્રહ કરૂં છું. આ ઇલાજ તદન નીરદોષ છે, તથા ઉપલી સુચનાઓ અને ચેતવણીપર ધ્યાન આપી વાપડવાથી કદી પણ કોઇ જાતનું નુકસાન થતું નથી.

હવે પછીના પ્રકરણમાં મેન્ટલ હીલીંગ (Mental Healing)ની વિધ્યા અમારા ઉસતાદ પ્રોફેસર પોલ એડવરડસની રૂઢી પ્રમાણે, વીગત સાથે આપીશું, જેમાં ખાસ કરી તેઓના પોતાનાજ વિચારો અને રૂઢીઓ દરશાવીશ, તથા મુખ્ય ભાગે તેઓની ખાસ ચોપડીઓનુંજ ફકત ભાષાંતર જાહેર કર્યા પછી બીજી વીગતો આગળ દરશાવીશું.

પ્રકરણ ૭ મું.

——:o:——

Mental Healing.

મેન્ટલ હીલીંગ.

દવા વગર દુઃખ દરદ સાજાં કરવાની વિદ્યા.

"Nothing is so much a necessity as Health. Wealth, Comfort and Happiness are based upon **good health.** Mental Healing not only gives us back our health when once lost, but teaches us how to keep from losing our health."

આ વિધ્યામાં કોઇ પણ જાતની દવા વાપડવાને બદલે આગળ સમજાવી ગયા પ્રમાણે કુદરતની શકતિ, કે જે કુદરત તેમજ માનવીના શરીરમાં એકજ પ્રકારની હોય છે, કે જેને આપણે ફોરસ (The force or the intelligence) કહીએ છીએ, તથા શરીરમાં તેજ શકતિ, આત્તમીક શકતિ (Psychic force) ના નામે ઓળખાય છે, તથા તેની ઉપર ઇચ્છા શકિતનો કેટલો કાબુ છે, તથા વિચાર શકિત મારફતે એ અદભૂત શકિત કેવી રીતે દરેક કાર્યોમાં વાપડી શકાય છે, તથા દરદ કેવાં છે, કેમ થાય છે, તેઓને એ શકિત સાથે શું સંબંધ છે, દરદો કેમ પારખવાં તે વીગેરે અનેક ખુલાસા હું આગળ આપી ગયો છું, તેપરથી હવે આપણે ખાત્રીથી જાણયે છેએ, કે એ સર્વે સચ્ચાઈ (Facts)નો સારંશ એજ કે **કુદરતની મુળ શકિત એકજ છે,** તેનામાં દરેક વસ્તુ પેદા કરવાનો (Creative), તથા વસ્તુને જુદી જુદી ગતિઓમાંથી પસાર કરી નાશ કરવાનો (Destructive) પાવર (Power) છે. કે જે પાવર

આપણે હવે સારી રીતે સમજી શકવાથી, તથા તેની ગતિ અને હીલચાલો જુદી જુદી વિધ્યા મારફતે જાણી શકવાથી, તેને આપણી ઇચ્છાઅનુસાર કાર્યોને માટે, જુદી જુદી રીતે વાપડી શકીએ તેમ છે. એ પ્રમાણે એજ શકિત દુઃખ દરદ સાજાં કરવા માટે વાપડવામાં આવે છે, તેને **મેન્ટલ હીલીંગ** (Mental Healing) કહે છે. એવી રીતે દુઃખ દરદ સાજાં કરવાની ઘણીક રીતો છે, તેમજ તેને લગતી જુદી જુદી ફીલસુફીઓ જાહેર થયલી છે, અને તે દરેક માટે, જુદાં જુદાં મતો છે, પણ તે સર્વ રૂઢીઓનો અભ્યાસ, તેને લગતી ચોપડીઓ મારફતે કર્યા પછી, **દાકટર પોલ એડવરડસ** કે જેઓ ૧૯૦૩ ના વરસમાં મુંબઈ ખાતે એ વિધ્યા લઇને આવ્યા હતા, તેઓની જાતી દેખરેખ (Personal instructions) હેઠલ, લાંબો વખત તેઓ સાથે રહી એ માટેનું જોઇતું જ્ઞાન મેલવ્યું છે, તે રૂઢી ઘણી સેહેલ હોવાથી, બીજી બધી રૂઢીઓ કરતાં તેજ સંપુર્ણતાથી સમજાવાની કોશેષ કરીશ, એ વિધ્યામાં આપણને જે શકિત વાપડવાની છે, તે હું આગળાં પ્રકરણોમાં પુરતી રીતે સમજાવી ગયો છું તથા તે માટે હવે બીજી કશી સમજની હું જરૂર જોતો નથી, તે છતાં **દાકટર પોલ એડવરડસ** પોતાની એ રૂઢીને **મેન્ટલ હીલીંગ** (Mental Healing) ના નામથી નીચલા શબ્દોમાં સમજાવે છે, તે વાંચનાર માટે, તેઓનાજ શબ્દોમાં દરશાવીશું.

"Mind is the greatest of all forces. It has created all things, and is the only power of **diffusion** among things created. That is, created things are diffused, both when created, and after dissolution overtakes their physical structures. Mind creates then disolves all physical things. The body in which mind dwells is of the mind's own creation, and it never ceases its reign over this material structure till dissolution has come, then the elements composing the body are returned to their

original sources. Thus **Construction** and **Destruction** seem to be the two principal functions of the mind. What we call reparation is in fact construction. We see by this deduction that **mind is a body builder.** The old theory of the body building the mind is still extant, and that is one of the most painful errors of modern or ancient times.

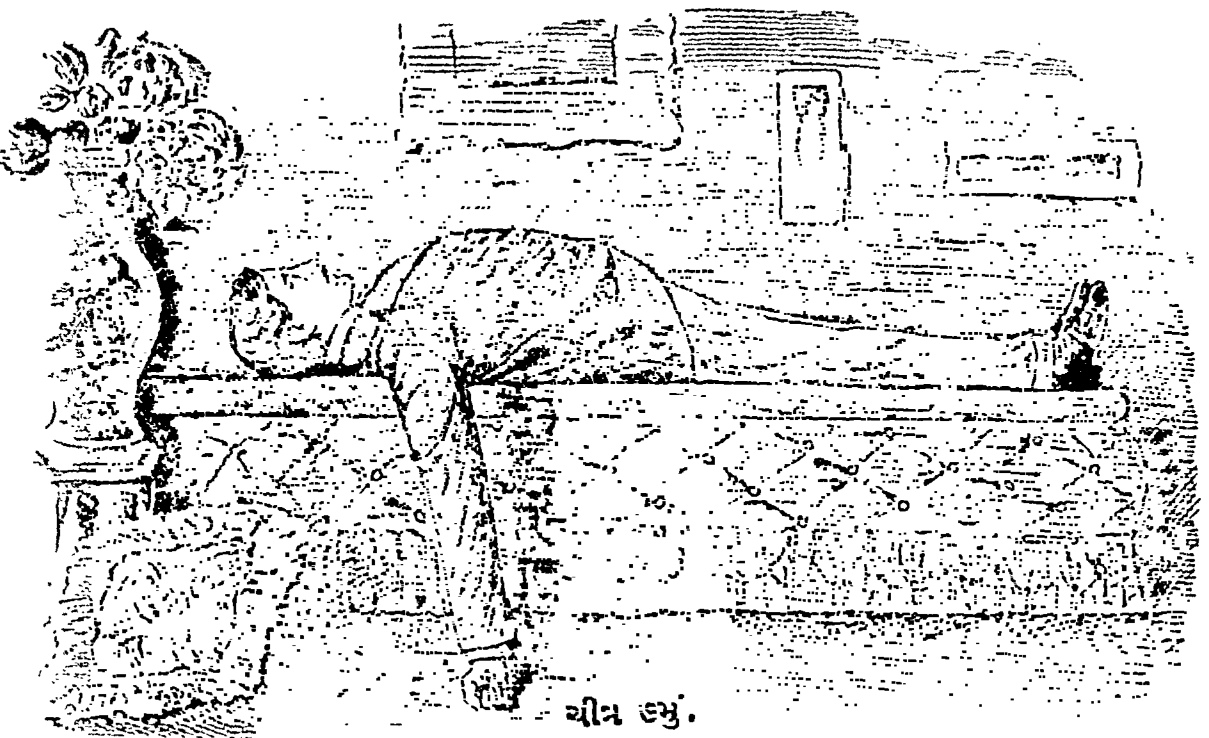
The human mind has never been recognized as the prevailing cause of things; the adjuster of things seen, felt and heard. All the fine senses are but projections of mind, sent forth to bring back impressions of exterior entities. The mental force is irresistible,and no error can withstand your presence. Mind in directable. It can be directed to any place without regard to physical conditions. If you need to penetrate the abdominal regions, it is as quickly done as thought or impulse Remember that all force is invisible. Whatever you behold about you is only the physical evidence of the invisible force that spoke it into existence. Matter is the creature of force frought with creative intelligence. The countless millions of nature's varied designes are evidence of the intelligence nature employs in here construction of the visible and invisible worlds.

Force is the embition of matter, as the mind is of man. It is ever intelligent, constructive, and seeking motion and expansion. All these pleases of force are but differentiated mental

states or condition. Thus you may grasp this potential force, and see its value in the conflict of driving disease from the sick."

આગલાં પ્રકરણોમાં હું જે ખુલાસાવાર સર્વે બાબદો સમજાવી ગયો છું, તેજ બાબદ આ ઉપલા અંગ્રેજી સારમાં ટુકમાં વરણુવામાં આવી છે. એ પ્રમાણે માનવીના વિચાર મારફતે કોઇપણ દરદ સાજું થઇ શકે, એ ઉપલી સાહદતોથી અને ફીલસુફીથી સીધ્ધ થાય છે.

એ વિધા મારફતે દરદો સાજાં કરનારને **મેન્ટલ હીલર** (Mental Healer) કહે છે. તથા સાજાં કરવાનાં ઇલાજોને **ટ્રીટમેન્ટ** (Treatment) કહેવામાં આવે છે, તથા ઇલાજો કરતી વખતે જે સુચણુંઓ કરવામાં આવે છે, તેને **સજેશચન** કહેછે, તથા **જે વિચાર** મુંગી રીતે મનોવાસનાંથી દરદવાલા ભાગપર **ઇચ્છાશકિત** (Will power) મારફતે આકર્ષવામાં આવેછે, તે ક્રીયા તથા વિચારને **મેન્ટલ સજેશચન** (Mental suggestion) કહે છે. હવે **મેન્ટલ હીલરે** પોતાના શરીરમાં, ઘણા દરદીઓને પુરી પાડી શકાય એટલી **શકિત** (The intelligence) પોતાના શરીરમાં એકઠી (Generate) કરવી જોઇએ, જે માટે **શ્વાસ ક્રીયા** (Breathing exercises) કરવી જરૂર છે. દમ અથવા શ્વાસ દરદને સાજાં કરવા માટે દરેક રીતે ઉપ્યોગી છે, માટે **હીલરે** (Healer) પોતાનું મોઢું, ગળું અને હોજરી ઘણાજ સુગંધી ને સાફ તથા સ્વચ્છ રાખવાંજ જોઇએ. દરેક જાતની કેફીને દીલ ઉશકેરનારી ચીજો, જેવી કે તંબાકુ, અફીમ, દારૂ, અને બીજી ચીજોનો ઉપ્યોગ ન કરવો, કારણ કે એવી ચીજોથી તમારૂં મોઢું વાસ મારવે દરદીને સુગ ભરાય છે, તેથી તેને તમારી તરફ અનગમો ઉત્તપન્ન થાય છે. દાખલા તરીકે જો તમો કાંદો કે લશનવાલી કોઇપણ ચીજ ખાવો છો, તો સામા ધણીને તમારા મોઢાંનો વાસ સુગ લગાડયા વગર રહેતો નથી. વલી તમો તમારા દરદીનું જે દીલ જીતી લેઇ, તથા તમારા માટે સારો વિશ્વાસ બેસાડી કામ કરવાનો યત્ન કરો છો, તે એવી રીતે કરવાથી નીષ્ફળ જાય છે, માટે જરૂર મોઢું સાફ રાખવું, તથા કોઈ મખવાસવાલી ચીજથી મોઢાંને સુગંધી બનાવવું જરૂર છે. હવાની અનેક અદભુત



ચીત્ર ૯મું.

Generating a super-abundant supply of vital force in the body.

કુદરતનું ચૈતન્ય શરીરમાં આમેજ કરે છે.

વખત પ્રમાણેજ કરવી, તોજ દરદ સાજા કરી શકાશે, તેમજ વીલ પાવર મેલવી શકાશે.

શ્વાશ કીયા (Breathing exercises).

	Length of complete Breath. આખો દમ લેવો, રોકવો તથા છોડવા નો બધો મલીને વખત.	Inhala-tion ધીમે ધીમે દમ શરીરમાં લેવાનો વખત.	Suspen-sion. દમને છાતી તથા પેટમાં રોકી રાખવાનો વખત.	Exhala-tion. ધીમો ધીમો દમને અટકાવ્યા કે રોકયા વગર એકસરખો બાહેર કાઢવાનો વખત.
	સેકન્ડ.	સેકન્ડ.	સેકન્ડ.	સેકન્ડ.
૧. ચાર અઠવાડીયાં	૨૪	૮	૮	૮
દીવસમાં બે વખત.	૩૦	૧૦	૧૦	૧૦
૨. ૭ અઠવાડીયાં	૪૦	૧૫	૧૦	૧૫
દીવસમાં બે વખત.	૫૦	૨૦	૧૦	૨૦
૩. ૭ અઠવાડીયાં	૬૦	૨૬	૮	૨૬
દીવસમાં બે વખત.	૮૪	૩૫	૧૪	૩૫
૪. એક મહીનો	૧૦૦	૪૫	૧૦	૪૫
દીવસમાં એક વખત.	૧૨૮	૬૦	૮	૬૦

એ શ્વાસક્રીયા (Breating exercises) **કેમ કરવી :**—ઉપલા કોપ પ્રમાણે દમ લેવાની રૂઢી એટલીતો વિધા અનુસાર લખી છે. કે તે કોઇપણ શખ્સને કશુંપણ નુકસાન કરે તેમ નથી. નીચલાં ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે (જુવો ચીત્ર ૭ મું) શરીરપરના અવ્યવો ઉપરનો ભાર તથા વજનદાર કપડાં ઓછાં કરી, માથાં હેઠલ તકીયો લેવા વગર, બીછાણામાં ચત્તા સુવું, તથા શરીરના એકે એક સ્નાયુને ઢીલાં (Relax) કરવાં, તથા મગજને તદન શાંત (Passive) કરવું, તથા જરાકપણ કોઇ ચીજનો ખ્યાલ મનમાં કરવો નહીં, પાંચ મીનીટ એ પ્રમાણે શરીરને શાંત કરવું, પછી, ઉપલાં કોષ્ટકમાં દેખાડવા પ્રમાણે પહેલાં બે અઠ-

વાડીયાં માટેની **એક્સરસાઈઝ**,(Exercise) નીચે પ્રમાણે કરવી. ધીમેથી દમ મોઢું બંધ રાખીને **આંઠ સેકન્ડ** લગી ચાલુ **ખેંચવો**, તેમ કરવાથી તમારા ફેફસાં, છાતીમાં હવાથી ફુલશે, પછી દમ ખેંચતો બંધ કરી તે દમને **આંઠ સેકન્ડ રોકવો**, જેમ કરતાં સાથેજ, તમારા ફેફસાંની હવા તમારાં પેતમાં ભરાઇને પેતનો ભાગ ઢોળ માફક ફુગવશે (Expansion of the abdomen) આંઠ સેકન્ડ દમ રોકતી વખતે, રોકેલા દમને એક ચાલુ ફેરામાં છાતીની પાંસલીઓલગી દોડાવી લઇ જવો, તથા પાછો પેત તરફ દોડાવી લાવી, પેતનો ભાગ ફુગવવો, એમ **આંઠ સેકન્ડ દમ રોકવો**, પછી તે રોકેલા દમને ધીમો ધીમો નાકવાતેજ **આંઠ સેકન્ડ** લગી ચાલુ અટકયા વગર **છોડવો** યાને બાહેર કાઢવો. દમ છોડતી વખતે જરાપણ અટકવું નહીં, તેમજ ફશ-કરતો આખો દમ એક વગો છોડી દેવો નહીં, પણ દમપર કાબુ રાખી, તેને ધીમો ધીમો એક સરખો બરાબર આંઠ સેકન્ડે બાહેર કાઢવો. એ પ્રમાણે પાછો **આંઠ સેકન્ડ** દમ ખેંચવો પણ ફકત નાકનાં **જમનાંજ ફીફરાં વાતેજ** (Right nostril) દમ અંદર ખેંચવો, ઉપર પ્રમાણે રોકવો, ને પછી આંઠ સેકન્ડે **દાબાં ફીફરાં વાતે** (Through left nostril) બાહેર કાઢવો. એ પ્રમાણે ત્રીજી વખત કરવું પણ જમનાને બદલે દાબાં ફીફરાં વાતે દમ લેવો, તેને રોકી પેત તથા છાતીમાં દોડાવવો, પછી **જમનાં ફીફરાં વાતે** બાહેર કાઢવો. એ પ્રમાણે ચોવીસ સેકન્ડ દરેક વખતે બરાબર લેવી. એ પ્રમાણે રોજ સહવારે તથા રોજ રાત્રે બે અઠવાડીયાં કરવું, પછી બીજાં બે અઠવાડીયાં બે સેકન્ડ વધારવી ને તે પછી કોષ્ટક પ્રમાણેજ બરાબર જોઈને ચાલુ કરવું (જુવો ચીત્ર સાતમું).

ચેતવણી:—આ શ્વાસક્રીયાઓ (Breathing exercises) કરતી વખતે, જો શરીરમાં ઘણી ગરમી ઉત્તપન્ન થયલી માલમ પડેતો, તેનું પ્રમાણ ઘટાડી થોડી સેકન્ડ દમ ઓછો રોકવો. એ ક્રીયા માટે વધુ ખુલાશો પ્રકરણ ૧૦-૧૬માં માં આપેલો છે, તેપર પુરતું ધ્યાન પુગાડવું. એ પ્રમાણે શ્વવાસ ક્રીયા બરાબર પકકી રીતે શીખ્યાથી, તમારા શરીરનું લોહી તદન સ્વચ્છ તથા તેજ બનશે, તમારા મોઢાંપર ખુદરતીજ ખુબસુરતી પ્રગતી નીકલશે, તમારૂં શરીર આખું જીવન શકિતથી ભરપુર

થશે, અને પછી ગમે તેવું મેહનતનું કામ તમો આશાનીથી કરી શકશો, લાંબી મુસાફરી ચાલી શકશો, ઝાડપર કે ઉંચી જગાઓપર ચઢી શકશો, તથા કોઇ પણ જાતની થાક તમને લાગશે નહીં. દરેક ચીજ હદમાં કરવાથીજ ફાયદો છે, જલદી શીખી જવાની હોંશમાં વધુ મેહનત કરી, દીલ ખેંચી (Exertion), શરીર ઉપર વધુ બોજ કરવામાં ફાયદાને બદલે નુકસાન છે. આ ઉપલી **બ્રીધીંગ એકસરસાઇઝો** (Breathing exercises) સાધારણ તંદરૂસત માનવીને માટે છે, તેથી અજમાયસ કરનાર શખ્સે પોતાના શરીરની તાકાત પ્રમાણે ઓછો વખત લેવો, પણ જોરાવર શખ્સોએ લખેલા વખતથી, **કદીપણ પોતાને જોરાવર સમજી વધુ વખત લેવો નહીં.**

આંખનું આકર્ષણ (The eye gaze)— જેમ દમ અને શ્વાસ **મેન્ટલ હીલીંગમાં** (Mental healing) કામ લાગે છે, તેમ માનવી આંખ વાતે પણ પોતાનાં વિચારો સામા ધણીમાં **ઇચ્છા શકિતના** (Will-power) જોર વડે, અસર કરી શકે છે. આંખનો જુદી જુદી રીતે **મેન્ટલ સાયનસમાં** (Mental science) વપડાસ થાય છે, તે માટે **થોત ફોરસ** (Thought force) ના પ્રકરણમાં તેમજ **મેસમેરીઝમ** (Mesmerism) ની બાબદમા ખુલાસાવાર દરશાવ્યું છે. (જુવો પ્રકરણ ૧૦ મું તથા ૧૨ મું). **મેન્ટલ હીલીંગમાં** (Mental healing) આંખનો વપડાસ કેવી રીતે કરવામાં આવે છે, તે અત્રે દરશાવીશું. જે દરદીનું દરદ સાજું કરવુ હોય તે દરદી સાથે વાત કરતી વખતે, તથા તેને ત્રીટમેન્ટ (Treatment) આપતી વખતે, તમારી આંખના પલકારા (Wink) મારવા નહીં, પણ તગર તગર જોયા કરવું યાને **સ્તબ્ધ દ્રષ્ટિ** (Fixed gaze) રાખવી, પણ તેમ કરતાં દોળા ગુરકવા જેવો દેખાવ કદીપણ કરવો નહીં, પણ તેથી ઉલતું માયાલુ પણ તેજસ્વી ઠંડા દોળા રાખવા, અને દરદીની **ડાબી આંખની કીકી** તરફજ બલકે કીકીની અંદર કાંઈ ધ્યાનથી જોતા હોઇએ, તેવી રીતે, બીજે કેઠે પણ ધ્યાન આપ્યા વગર જોતા જવું ને વાત કરવી, તથા કોઇ પણ સંજોગો વચ્ચે તમારી આંખ ખીશાડવી નહીં, એમ કરવાથી બીલાડી ને જોઇને ઉંદરમાં જેવી અસર થાય છે, તથા વાઘની આંખોથી

માનવી જેમ સાવઝ બની જાય છે, તેમ દરદી પોતે, પોતાની જાણ વગર ઘણો શાંત (Passive) થઇ, તમારી દરેક સુચનાઓ (Suggestion) ઘણાંજ ધ્યાનથી સાંભળશે, તથા તમારો શબ્દે શબ્દ તેની રગોમાં, તથા મનવંતરમાં જડ થઈ, તમારી કહેલી દરેક અસરો ઉત્તપન્ન કરશે, એ પ્રમાણે તમારી ઇચ્છા શકિત (Will-power) દરદીની ડાબી આંખમાંથી, તેનાં ભેજાંપર કાબુ મેલવે છે. ડાબી આંખ વાતેજ એ અસર જવાનું કારણ એટલું છે કે વિદવાનો કહે છે, કે આંખવાતે આકર્ષણ મોકલવાનો સહેલો રસ્તો એજ છે. જેમ બંદુકની ગોળી (Rifle ball) ધારેલી જગ્યાએ વાગવાથી પોતાના સાંમતાં જોરની અસર કરે છે, તેમ એવી રીતે ડાબી આંખમાં જોવાથી મજબુત અસર થાય છે. જો બીજી રીતે જોઇએ તો બંદુકની ગોળીને બદલે છરા ભરીને મારવાથી, તે વીખરાઇ જઇ તેનું જોર કમતી થઈ જાય છે, તેમ આંખ બધી તરફ ફેરવવાથી મજબુત અસર થતી નથી. માટે દરદી પોતાની આંખ ગમે તેમ ફેરવે તોપણ, હીલરે (Healer) તેની ડાબીજ આંખમાં જોયા કરવું, કે જેથી સાજા થવાને લગતાં **સજેશચનોની** (Suggestions) તેની ઉપર પુરતી અસર કરશે.

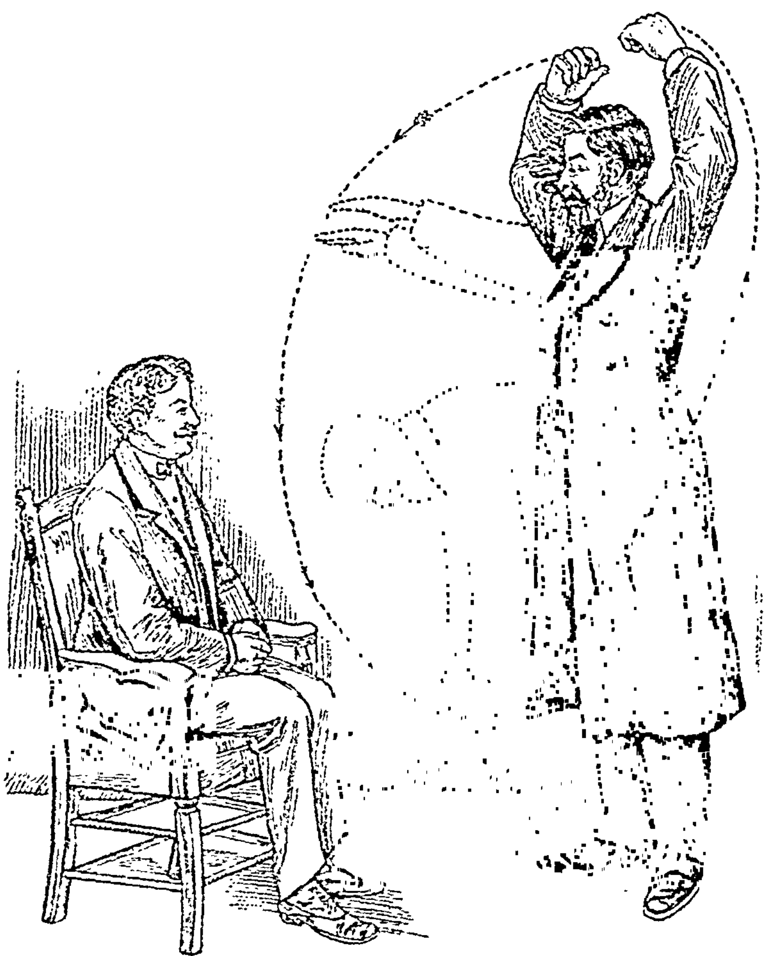
હીલીંગ પાસીસ (Healing passes)—હાથ વડે મેનટલ હીલર કેટલીક જાતનાં **પાસીસ** (Passes) કરે છે, કે જેથી જુદી જુદી જાતની અસરો થાય છે. **પાસીસ** કરવાને માટે હાથને તદન સ્વચ્છ, રાખવાની જરૂર છે, તથા હાથના આંગલાંઓના નખો સવચ્છ અને ટુંકા રાખવાં જોઇએ. એ માટેના પાસીસ તથા તે કેમ કરવા તે ચીત્રો સાથે આગળ આપ્યા છે.

શરૂઆતની હીલચાલ :—દરેક **હીલરે** (Healer) દરદીની સારવાર કરવા અગાઉ નીચલી ચાર ચીજે ધ્યાનમાં રાખવી.

૧. હાથ સુકકા અને સ્વચ્છ રાખવા.

૨. મોઢું સુગંધી અને હોજરી સાફ રાખવી તથા શ્વાસ કીયા મારફતે શરીર માંહેલી ઝેરી હવાને કાઢી નાખવી, અને બાહેર **તેમજ** ભીત્તરથી શરીરને સ્વચ્છ રાખવું.

૩. કપડાં સાદાં ને સ્વચ્છ પેહરવાં.



ચીત્ર ૮મું.

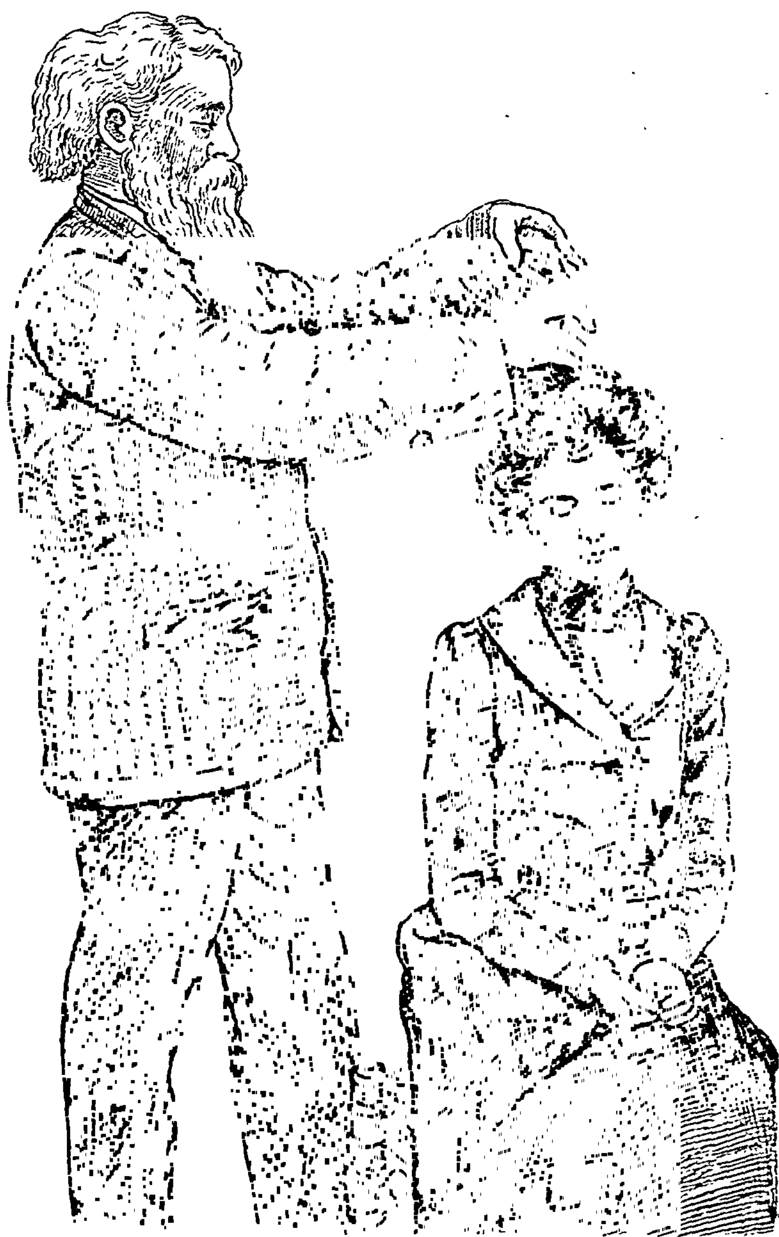
લાંગ પાસીસ.

૪. સદા સાદાઈ ને મર્યાદા જાલવી રાખવી, પોતાનો ટેક જાળવવો. પણ ખાલી ડોળ ઘાલવું નહીં. એ ઉપરાંત પ્રકરણ ૮માંમાં **હીલરને** લગતા કેટલીક સુચનાંઓ કરી છે, તે સર્વે ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે ઘટતું વિચારી કરવું.

દરેક દરદીને પહેલે શું કરવું—એક **મેન્ટલ હીલરને** છાજતી અદાથી તમારા દરદીને બાઇઝત એક સગવડવાલી ખુરસીમાં બેસાડી, તેની હકીકત તથા તેની સાધારણ ટેવો, ખાવા પીવા તથા રહેવા બાબદની પુછવી, અને તેના જે જવાબો મલે, તે ઘણાજ ધ્યાનથી સાંભળવા, તથા મુખ્ય સવાલ "ઝાડાની કબજીયાત (Constipation), હાથ પગ થંડા કે ગરમ રહે છે તે, માથાંની હાલત, પીશાબનો રંગ અને જો કાંઇક શરીરમાં શુળ(Pain) અથવા દુઃખાવો કોઇ જગ્યાએ થતો હોય તે, વીગેરે સર્વ પુછી લેવું." એમ કરવાથી દરદ સરદીનું છે કે ગરમીનું, અવ્યવનું છે કે જ્ઞાનતંતુનું તે સર્વ માલમ પડી જશે. **જો એક બારગી દરદીનું દરદ તમો પારખી નહીં શકો તો બેફીકર રહેવું,** અને તેને પહેલે **જેનરલ ત્રીટમેન્ટ** (General treatment) (જુવો ચીત્ર ૮મું) આપવી, કે જેથી તેનાં દરેક અવ્યયોને ગતિ મલશે, અને બીજે દીવસે હકીકત પુછતાં માલમ પડશે, કે કેટલો ફાયદો માલમ પડે છે, તે પરથી જે ચીજમાં ફાયદો માલમ પડે, તે ચીજ કરતાં બીજી ચીજપર થોડું ધ્યાન વધારે આપવું. એ સર્વ **હીલરની** ચતુરાઇ અને તર્ક બુધ્ધીપર આધાર રાખે છે. શરીરના મુખ્ય પાંચ અવ્યયો (Vital organs) છે, તે પાંચોને એકેકી વખતે ત્રીટમેન્ટ (treatment) આપવાથી, જે અવ્યને લગતું દરદ હશે તે અવ્યપર વધારે અસર કરશેજ, કારણકે ખુદરતી મંદગતિવાલા ભાગપરજ લોહી દોડશે.

જેનરલ ત્રીટમેન્ટ (General Treatment)—તમારા દરદીને આશાએસથી એક સગવડવાલી ખુરશીમાં બેસાડી તેને પોતાના શરીરને તદન ઢીલું (Relax) તથા મનને તદન શાંત(Passive)કરવા ફરમાવવું. દરદીનું મોઢું ઉત્તર તથા ઉત્તર-પુર્વ દીશા તરફ રાખવું, અને દરદીની સામે ઉભા રહીને ધીમે ધીમે **લોંગ પાસીસ** (Long passes) કરવા. (જુવો ચીત્ર ૮ મું).

દરદીના માથાં તરફ તમારા બંન્ને હાથ લઈ જઇ, ધીમે ધીમે તેનાં મોઢાં, ગળાં, અને છાતી આગળ લાવવા, તથા હૃદયના ભાગ આગળ ઘણો દુરથી હાથ રાખવો, બીજા ભાગો તરફ સહેજ નજદીકથી પણ શરીરને લાગે નહીં તેમ પાસીસ કરતાં, છાતીથી હાથ તરફ, અને ત્યાંથી છેક પગ તરફ થઇ, પગના છેડા સુધી જઇ, એક ઝટકા સાથે જાને પગનાં તલીયાં-માંથી કોઇ નીકલતી પ્રવાહીને તમો પકડતા હોવો તેમ, સહેજ તમારાં આંગળાંવાળી, તમારા હાથો તમારી પીઠ પાછળ લઇ જઇ, ત્યાંથી તમારા માથાપર થઇ પાછા દરદીના માથાપર ખુલ્લા કરી, ફરીથી તે પ્રમાણે બીજો **પાસ** (Pass) કરવો, દર ત્રણ **પાસીસ** (Passes) એવા કરવા પછી, દરેક ચોથા પાસે દરદીના હાથનાં આંગલાંઓ આગળ આવતાં, તેને જરા હાથ લગાડવો, એવી રીતે કે જાને તેનાં આંગળાંમાંથી કોઇ પ્રવાહીને ફેંકી નાખતા હોય તે પ્રમાણે, અને તેમજ પગનાં આંગળાં તરફ પણ કરવું, બુત હોય તેની ફીકર નહીં. એ પ્રમાણે ચાલુ દરેક પાસ પુરો કર-વાને ૩૦ સેકન્ડ લેવી, અને એ પ્રમાણે ચાલુ ત્રીશ પાસીસ (Passes) કરવા. એમ કરવાથી દરદી અરધો સજાગૃત, અરધો ઉંઘમાં, એવી શાંત હાલતમાં આવી જશે. વખતે દરદી તમારા પાસીસના આકર્ષણની વધારે અસર થવાથી વખતે ઉંઘઈ જાય, તો તુરતજ તેને તમારા રૂમાલ વડે મોઢાં-પર પવન નાખી સજાગૃત કરવો. વખતે બેસુદ્ધ થઇ જાય અને મોઢું ફીક્કું મારી જાય તોપણ કદી ગભરાવું નહી, પણ ફક્ત તેનાં મોઢાંપર રૂમાલથી પવન નાખી, "**સજાગૃત થાવ**" એટલુંજ માયાથી બોલવું. મેન્ટલ હીલીંગમાં દરદીને તદન ઉંઘમાં નાખવાની જરૂર નથી. એ પ્રમાણે **લોંગ પાસીસ** (Slaw longtitudinal passes) કરવા પછી, દર-દીના માથાંની આજુબાજુ ગોળ ફરતા, તથા માથાની ઉપર, તમારા હાથનાં આંગળાં માથાં તરફ ઝુલતાં રાખીને ફેરવ્યાં કરવાં અને તે વખતે તમારી ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) થી તમારા મનમાં દ્રઢતાથી એમ વીચારવું કે "માથાંથી ગળાં સુધીનો દરેક અવ્ય તંદરુસત થાવ" એ પ્રમાણે ૨૦ **પાસીસ** કરવા, એને **માથાંના સરક્યુલર પાસીસ** (Head circular passes) કહે છે. (જુવો ચીત્ર ૯ મું) માથાંની આસપાસ ચૈતન્ય શક્તિનો પ્રવાહ કેવી રીતે ફરે છે, તે ચીત્રમાં દેખાડયું છે.



ચીત્ર ૯મું.

માથાંના સરક્યુલર પાસીસ.

Head circular passes.

એ સરક્યુલર પાસીસ (Circular passes) **તાવ, ઉંઘ** તથા **માથાંથી ગળાં સુધીનાં દરેક રોગોપર ઘણોજ અકસીર છે,** તેમાં ખાસ કરી તાવ ઉતારવામાં શ્રેષ્ટ છે. ત્યારપછી હોજરી, આંતરડાં તથા પેટને લગતાં દરદો માટે, દરદીના બંન્ને હાથ તમારા હાથોમાં ચીત્ર ૧૦માં માં દેખાડવા પ્રમાણે પકડવા, તથા પે.હલા કરવા (Spread them out sidewise), પછી તમારા અને દરદીનાં મોઢાંની સામે ઉંચા લઈ જવા, એવી રીતે હાથો, થોડા ઉપર ઉચકવા પછી, દરદીના પેટ તરફ ધીમે ધીમે લાવીને ચારો હાથ, દરદીની દુતીપર પેતમાં દાબવા, ને ત્યાં ૩૦ સેકન્ડ તેમજ દાબી રાખવા. હાથ એવી સીફ્તથી દાબવા કે તમારાં તેમજ દરદીનાં આંગળાં, દરદીની દુતીવાલા પેતના ભાગને લાગે, તો તે વખતે તમારા હાથનાં તથા દરદીના હાથનાં આંગળાંમાંથી કોઈ ચીજ બાહેર નીકલી દરદીના પેતમાં જતી માલમ પડશે, એ વખતે "**તંદરૂસતી, પેટ તથા તે માંહેલા દરેક અવ્યને તંદરૂસતી**" એવી રીતે **મનમાં વીચારવું** (Mental suggestion) (જુવો ચીત્ર ૧૦ મું) એ પ્રમાંણે પેત તથા તેની અંદરના અવ્યવો તથા હોજરી વીગેરેને ચૈતન્ય પુરતી રીતે મલશે. દરદીનાં શરીરપર **રેશમી કપડાં નહીં જોઇએ,** સુતરઉ કે ગરમ કપડાં ગમે તેટલાં હોય તો કાંઈ ફીકર નહીં, બનતાં સુધી કપડાં સાથેજ એ ત્રીટમેન્ટો આપવી, કારણકે દરદીને કપડાં વગર **શરમ** લાગવાનો સંભવ રહે છે, તેમજ રીતી નિતીનો કાયદો સંભાલવા કપડાં સાથેજ ત્રીટમેન્ટ કરવી સારી છે, કપડાંને લીધે કદીપણ અસર અટકી શકતી નથી. કપડાં વગરનાં શરીરપર અને કપડાં સાથે, એકજ સરખી અસર કરી શકાય છે. (જુવો ચીત્ર ૧૦મું) અને ત્યારપછી છાતીની ડાબી બાજુ હ્રદય (Heart) ઉપર તમારો ડાબો હાથ મુકી, તે ઉપર ચીત્ર ૧૧માં માં બતાવ્યા પ્રમાણે જમણો હાથ તે મુકેલા હાથપર ગોળ અને ગોળ ફેરવો, તથા તે વખતે "**મજબુત અને તંદરૂસત થાઓ**"(Good-good healthy-healthy) એવો વિચાર મનમાં દ્રઢ કરવો. એ પ્રમાણે કોઈપણ અવ્યવ તથા દુઃખાવાના ભાગપર ૧૫ મીનીટ કરવાથી, તે માંહેલુ દરદ તથા સુળ તરત નરમ પડે છે. (જુવો ચીત્ર ૧૧ મું) છાતીને લગતાં દરેક દરદોમાં એ અકસીર છે. તેમજ બીજાં દરદો, અથવા અવ્યવો, કે જે માંહેલું ચૈતન્ય

અને ગતિ નરમ થઇ હોય, તેવાં અવયવમાં ગતિ પ્રગત અને પ્રબળ કરવાને માટે એ ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણેજ પાસીસ કરવાથી તથા હાથ મુકી **મનો વાસના** મારફતે વિચારનો પ્રવાહ દોડાવાથી દરેક જાતની સુળ (Pain) ઘણી જલદીથી નરમ પડે છે.

ત્યારપછી ગુરડા (Kidney) ઉપર તમારો ડાબો હાથ મુકીને તમારો વિચાર જમણા હાથ વાતે (ચીત્ર ૧૨ માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે) તંદરૂસતીને લગતો મોકલવો, પછી પ્રકરણ ૧૪માંમાં **તેપીંગ મસાજ** (Tapping massage) માટે લખ્યું છે, તેમ દશ બાર વખત બેઉ બાજુના ગુરડાઓને ઠોકવા, પછી ચીત્ર ૧૨ માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે, તમારા હાથોવડે ગુરડાપર ગોળ અને ગોળ **પાસીસ** કર્યા કરવા તથા "**તંદરૂસત, મજબુત ને નિરોગી**" (Good-good, healthy healthy) એવા વિચારોનું મનો વાસનાથી સજેશચન કરવું (Mental suggestion.) યાદ રાખવું કે દરેક દરદપર એ પ્રમાણે **મનો વાસનાથી** વિચારના દૃઢ શબ્દો (જેવાકે :— **તંદરૂસત, મજબુત, નિરોગી**) ફેંકવાથી, મોટે ભાગે દરદ તેજ વખતે **લગભગ** નરમ થયલું લાગશે, અને એક બારગી તે વખતે દરદ નરમ નહીં લાગશે, તોપણ તેની અસર તો થશેજ થશે, અને ફાયદો બે ચાર દીવસ લાગત, દીવસમાં બે ત્રણ વખત ત્રીટમેન્ટ આપવાથી જરૂર માલમ પડશે. એ માટે જુવો ચીત્ર ૧૨ ની સમજણ.

એ પ્રમાણે દરેક અવ્યવોને પહેલાજ **ત્રીટમેન્ટમાં** સંપુર્ણ રીતે ત્રીટ (Treat) કરવાથી, દરેક અવ્યવો મજબુત થશે, કે પછી લોહીના ફેરાવા માટે નીચે પ્રમાણે **લોહીનો ફેરાવો બરાબર કરવાના** (Equalizing the blood circulation) પાસીસ કરવા. દરદીને ખુરશીપર બેસાડી, તેનેથી થોડે છેટે ઉભા રહી, તેના બે પગ પોહલા રખાવી, ઝડપમાં દરદી તરફ ધસી આવી, આપણો ડાબો પગ દરદીના પગો વચ્ચે મેલી, બેઉ હાથથી **લોંગ પાસીસ** (Long passes) માથાંથી ગળાં સુધી ઝડપમાં, હૃદયપર ઘણાજ ધીમે, અને પછી જાણે હૃદય (Heart) માંથી તમો ખુદ લોહીને પગ તરફ ખેંચી લઇ જતા હોવો તેમ, તમારા હાથોનાં આંગળાં અરધાં વાલી, પગ તરફ ધીમા ધીમા લઇ જવા, અને પછી પાછું ફરીથી એજ પ્રમાણે કરવું. જેથી એવી રીતે ૨૫ વખત ફરતાં,

દરદીના હાથ તથા પગનાં આંગળાંઓમાં **જજણીની** (Pins & needles sensation) માફક લાગશે, તેપરથી માલમ પડે છે, કે લોહી તે તરપ વધારે જોશમાં દોડી આવ્યું છે. (જુવો ચીત્ર ૧૩ મું) આ લોહીના સરકયુલેશનને માથાંથી પગ સુધી દોડાવવાના પાસીસ ઘણાખરા **લોંગ પાસીસ** (Long passes) ચીત્ર ૮માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે કરવામાં આવે છે, અને એની અદભુત અસર તેજ પ્રમાણેની છે. પગ થંડા હોય, અને એ પાસીસ માથાંથી પગ સુધી, જરાપણ શરીરને હાથ લગાડયા વગર ૭ ઇંચ દુર કરવાથી, લોહી પોતાની મેલે પગ તરફ જઇને પગને ગરમ કરશે. એવા પચાસ પાસીસ કરવાથી આખાં શરીરમાં લોહી બધે દોડવા માંડશે, એટલો એ પાસીસનો કાબુ છે. એ પ્રમાણે **જેનરલ ત્રીટમેન્ટ** (General treatment) આપવામાં આવે છે. દરેક **હીલરને** મારી ભલામણ છે કે દરદ જો પારખી નહીં શકાય તો, **પહેલે** ચીત્ર ૧૦ માં પ્રમાણે પેત તથા હોજરીને લગતી (Stomach treatment) તથા ચીત્ર ૮ અને ૧૩માં દેખાડવા પ્રમાણે, લોહીનો ફેળાવા (Equalizing the blood circulation) ને લગતી **ત્રીટમેન્ટ** સર્વથી પહેલે આપવી, કે જેથી દરદ થવાનાં બેઉ મુખ્ય કારણરૂપી અવ્યવો, તમારા હાથમાં આવવાથી દરદ તમે નહીં પણ પીછાણશો, તોબી તે સાજું થશેજ. **મેન્ટલ હીલર** પોતે દરેક ચીજો પોતાની મેળે શોધી કાઢતાં તથા વાપડતાં, અને નવી નવી જાતનાં પાસીસ કરતાં પોતાની અક્કલથી શોધી કાઢી વાપડે છે. એ પ્રમાણે **જેનરલ ત્રીટમેન્ટ** દરેક દરદીને શરૂઆતનાં બે ચાર દીવસ સુધી આપવી, અને ત્યારપછીજ અમુક દરદ માટે દરશાવેલી અમુક ત્રીટમેન્ટ પ્રકરણ ૮માંમાં દરશાવ્યા પ્રમાણે કરવી.

સારવાર કરનારની દરદી તરફ દીલસોજી :–દરેક મેન્ટલ હીલરે પોતાના દરદી તરફ અખુટ પ્યાર, સભ્યતા, હિમત અને માયાનાં સખુનો, હસતે ચહેરે અને મીઠાસથી વાપડવા, તથા તેમ કરવામાં એવી તો મધુરતા અને નરમાસથી દરેક સુચનાઓ (Suggestions) કરવી, કે જેથી દરદીનું અરધું દુ:ખ, તે દીલાસો સાંભળતાંજ દફે થશે. ગમે તેવા સંજોગો વચ્ચે મેન્ટલ હીલરે, ગભરાત, અચંબો, કે અજાયબી, અને એવી કોઇ

પણ હીલચાલ દરદીની સનમુખ કરવી નહીં. કદી દરદીને મોટું મોટું બ્યાન કરી, તથા દુઃખોની ભયંકર નિશાનીઓ જણાવી ગભરાવી નાખવું નહીં, પણ હમેશાં દીલાસો અને આસાના મીઠાં વચનોથી, તેનું મન હરી લેવું, અને સદા શાંત, પણ સેહેજ ગંભીર અને હસતો મુખડો રાખવો. કઠણમાં કઠણ દુઃખને નજીવું બનાવવું, તથા પોતે પણ નજીવુંજ ગણવું, અને દરેક દરદીને બને તેટલો સધીયારો અને આશા આપવી. સારવાર (Treatement) દરમ્યાન એક શબ્દ પણ મેન્ટલ હીલરે કે દરદીએ બોલવો નહીં, પણ અગત્ય પડે તો બન્નેએ એકમેકને પોતાની ઇચ્છા ટુકા શબ્દોમાં બલકે એક બે બોલોમાં સમજાવી દેવી. **જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ** (General treatment) કરવા અગાઉ, ગમે તેટલી વાતચીત હીલરે તથા દરદીએ કરવી, અને તે દુઃખને લગતીજ હોવી જોઇએ, અને **ટ્રીટમેન્ટ** પછી દરદીને બનતાં લગી શાંત સોફાપર અથવા સગવડવાલી જગામાં લેટવા દેવો, કે જેમ કરવાથી દરદીને ઘણો આરામ લાગશે. દરદીને બેસાડીને, સુવાડીને કે ઉભો રાખીને સારવાર કરવી, પણ બનતાં સુધી તેને શાંતીમાં રાખવો, તેમજ હીલર (Healer) યાને સારવાર કરનારે તેને અનુસરતી રીતે બેસવું કે ઉભા રહીને ટ્રીટ (Treat) કરવું. દરદીને ઉભો રાખીને અથવા તો બીછાણામાં ઢળતો સુવાડીને (In reclining position) ટ્રીટમેન્ટ આપવામાં ફાયદો છે. હમેશાં દરદીની સાથે આવનાર મરદ, ઓરત અથવા સગાં સ્નેહી માહેલાં એકને દરદીની સારવાર વખતે, દરદીની નજદીકમાંજ રાખવું, કે તેને ધીરજ અને વીશ્વાસ રહે, તથા અજાયબી અને ગભરાત લાગે નહીં. સારવારની શરૂઆતથીજ દરદીને દીલમાં ગરમી ઉશકેરાતી જણાશે, અને તેનાં દરેક સ્નાયુઓમાં ધ્રુજણી (Vibrations) થઈ, તેનું લોહી ઉશકેરાઇ શરીરના છેડાઓ તરફ જોશમાં દોડવા માંડશે.

(Crisis) ક્રાઈસીસ વખતે ચેતવણી :—ઘણાક દરદની સારવાર વખતે અને મોટે ભાગે તાવની માંદગીમાં તાવ એકદમ ઉતરી જઈ, પરસેવો પડી શરીર ઘણું થંડુ થઇ જાય છે, અને તેવા વખતમાં ઘણીક વખતે ન ધારેલું ગંભીર પરીણામ બને છે. દરેક દરદ પોતાની અસર (Progress) સંપુર્ણ કર્યા વગર નાબુદ થતું નથી. **ક્રાઈસીસ** એ



ચીત્ર ૧૦મું.

પેટ, હોજરી, તથા જઠરને લગતાં દરદોની ટ્રીટમેન્ટ.

Stomach troubles.

દરદનો ગંભીર અને કટોકટનો વખત છે, કે જ્યારે તે એકદમ જોશ કરી એકદમ નરમ પડી જાય છે. તાવની માંદગીમાં ઘણીક વખત સાતમો, ચૌદમો અને એકવીસમો દીવસ એ પ્રમાણે દરદીનો ભારી જાય છે, ત્યારે દરદી ઘણો ગભરાત કરે છે. એ વખતે શરીર માંહેલાં જુદા જુદા ચૈતન્યો, કે જેઓની ગતી બંધ થવાથી દરદ થાય છે, તે ચૈતન્યો એકાએક ઉશ્કેરાઈ, વ્યાધીને હાંકી કાઢે છે, તે એકાએકીના ફેરફારનાં પરીણામ વખતે, એ હાલત બને છે, જેને ક્રાઇસિસ કહે છે. એ વખતે હીલરે સાવચેતી રાખી જીવનશકતિનો મજબુત પ્રવાહ શરીરમાં દોડતો કરવાની જરૂર છે.

A favourable crises is attended by sudden re-establishment of the secretions and excretion. In the light of the knowledge of the effect of vital energy it is easy for us to understand that the checking of the secretions and excretions, which is a prominent symptom of internal disorder, is due to the interruption of the vital current in its circuit. A removal of this interruption and a re-establishment of the current by the addition of nervous energy sets again in motion the glandular processes of excretion and secretion. At the establishment of the crisis the skin especially becomes bathed in perspiration and convalescence immediately follows.

મેન્ટલ હીલીંગમાં પહેલેથીજ જીવનશકતિના પ્રવાહને દોડાવીને, દરેક રગો (Nerves) મારફતે **ચૈતન્ય** (Vital energy) ફરતું રાખ્યાથી, ક્રાઇસિસ જવલેજ થાય છે, કારણકે જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) મારફતે, **મનનો પ્રવાહ** (Mind intelligence of the Healer) હાથના પાસીસ વડે અથવા તો સજેશચનો (Suggestions) વડે, સ્નાયુઓપર કામ આરંભે છે, જેથી દરદીની **જીવનશકતિ** (Nerve fluid) લોહીમાં ચૈતન્ય રૂપે મલી જઇ એક જાતનો જોશ ઉત્તપન્ન કરે છે, જે જોશમાં

માસરંજુના પડોમા (In the various tissues of the Muscles) પેત્રસ થઈ, દરદની મંદગતીવાલા ભાગમાં **ચૈતન્ય** જાગ્રત કરે છે, જેથી દરદ ગમે તે પ્રકારનું હોવા છતાં લોહી અને ચૈતન્યનાં સામતા ફેરસ મારફતે, જે અટકાવ હોય તે દુર થઈ, સોજો પીગલી જઇ દરેક વ્યાધીને દુર કરે છે. **જેવી જેની શકતિ, જેટલો જેનો એકાગ્રહ, વિચારનો મજબુત પ્રવાહ, તેટલી તેની અદભુત અસરના પ્રમાણમાં, કોઈ દરદ જલદી તો કોઈ દરદ સેહેજ વાર લગાડીને પણ અંતમાં દફે તો થાયજ છે, એમ આ વિદયા પુરવાર કરે છે.** દરદ થવાનું મુખ્ય કારણ શરીરના કોઇપણ અવ્યવ, અથવા તો જ્ઞાનતંતુના મથક અથવા તો લોહી માંહેલાં ચૈતન્યનો કે લોહીના ફેરાવામાં થયલી નડતલોને લીધે મુખ્ય કરી થાય છે, એવી રીતે સીધી કે આડકતરી રીતે જ્ઞાનતંતુ માહેલું **ચૈતન્યજ** સર્વે ફેરફાર કરે છે, તથા દરેક અવ્યવનું પોષણ કરનારૂં તેજ છે, જેથી એજ શરીરના મુખ્ય ચૈતન્યને (Vital energy or nerve fluid) એમ ગતિમાં મેલવાથી વ્યાધી દુર થાય એ સંભવીત છે. કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) કુદરતની દરેક પેદાયશને ગતી આપે છે, અને માનવી જે કુદરતનાં આખાં મંડલનો એક નમુનારૂપી બંધારણ છે, જેમાં કુદરતનું ચૈતન્ય, **ઓકસીઝન** (Oxygen) યાને સ્વચ્છ હવા મારફતે શરીરમાં લઈ, તે મારફતે ઉત્તપન્ન કરેલાં બીજાં નાના પ્રકારનાં ચૈતન્યોને ઉશકેરી શરીર રચણાંને પોષણ આપી શકાય છે. જુવો ચીત્રો ૨ તથા ૩૪ ; જેમાં દરેક નાના મોટાં ચૈતન્યોની સમજણ આપી છે. કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) તો ફકત એકજ છે, પણ તેની બીજી હજારો શાખા છે, તેમાં કેટલીક મુખ્ય છે, તે ચીત્ર ૩૪માંમાં ખુલાશાથી સમજાવાની કોશેપ કરી છે.

---o---



St. Ewald the Fair, Healing a Possessed Woman in presence of Radbrad, Duke of Friesland.

After a Painting by Bernard von Orlay.

પ્રકરણ ૮ મું.

——:o:——

Treatment of various diseases.

જુદા જુદા દરદોના ઇલાજ તથા બીજી બાબદો.

Mind is Master, Thought is Power &
Disease is Intelligence.

આગળાં પ્રકરણમાં દરશાવેલી શરૂઆતની ત્રીટમેન્ટ યાને પહેલા ચાર દીવસની ત્રીટમેન્ટ, દરદની પારખ થાય યા નહીં થાય તોપણ આપવી જરૂર છે, કારણકે તેથી દરેક અવ્યવો માંહેલું ચૈતન્ય ઉશકેરાવાથી વ્યાધીનો નાશ થાય છે. જો દરદ ફલાના અવ્યવનેજ લગતું છે એમ ખાત્રી થાય તો, અને ફલાણુંજ દરદ છે એમ તમે પારખી શકો, તોપણ જેનરલ ત્રીટમેન્ટ પહેલે આપવી જરૂર છે, કારણકે તેથી દરેક અવ્યવોને લગતી વ્યાધી ઉપર એકકી વખતે અસર કરી શકાય છે. મુખ્ય કરીને **પેટ અને હોજરી તથા લોહીના ફેરાવાને લગતી ત્રીટમેન્ટ** ચીત્ર ૧૦ અને ૧૩ માં દેખાડયા પ્રમાણે કરવી જરૂર છે, જેથી ઘણો ફાયદો માલમ પડશે, અને પછી જે ખાસ અવ્યવને લગતું દુઃખ હોય, તેને લગતી ત્રીટમેન્ટ આપવી, તથા તેની સાથે સાથે પ્રકરણ ૧૪માંમાં દરશાવેલી **મસાજની** પણ આપવી ઠીક થઈ પડશે. આ પ્રકરણમાં જે ત્રીટમેન્ટો લખી છે, તેના **મુવમેન્ટસ** (Movements) ઘણી વીધવતા ભરી યોજનાથી ગોઠવવામાં આવેલાં છે, તથા પેલી પ્રબલ શકતિ **ફોરસ અથવા ચૈતન્ય** (The force or the intelligence) કેમ, કાંય અને કેવી રીતે અસર કરે છે, તે ચીત્રેમાં ખુલ્લી રીતે પ્રદરશીત કર્યું છે, તેમજ આગલાં પ્રકરણમાં સમજાવવામાં આવ્યું છે, માટે આ પ્રકરણમાં કેટલાંક દરદો

અને તેને લગતી જુદી જુદી ખાસ (Special) ત્રીટમેન્તસ કેમ કરવી તેજ દરશાવીશુ, જેનો ઉપ્યોગ કોઇપણ માનવી સમજદારીથી કરવે, જ્ઞાન મારફતે પોતાનાં દુઃખ દફે કરી શકશે.

ઇનસોમન્યા (Insomnia)—રાતનાં ઉંઘ બરાબર નહીં આવવાને લગતું અને બેચેની ઉપજાવનારૂં આ એક દરદ છે. દરદીને શાંત ખુરશીમાં બેસાડવા પછી, તેના માથાંની ઉપર એકથી દશ ઇંચ ઉંચે બન્ને હાથોને રાખી **ચીત્ર ૯માંમાં** દેખાડવા પ્રમાણે, હલવે હલવે ચીત્રમાં દેખાડેલા **કર્વસ** (Curves) પ્રમાણે, માથાંની આજુબાજુ ગોળ અને ગોળ પાસીસ કરવા, અને હાથનાં આંગળાં તે પાસીસો કરતી વખતે માથાં તરફ લટકતાંજ રાખવાં. કે જેથી, તમારા વિચાર મારફતે ફેંકેલું **ચૈતન્ય** (Mental current) તમારાં આંગળાંનાં છેડા વાટે, દરદીનાં માથાંમાં પેવસ થશે, એ ત્રીટમેન્ટના પાસીસ કરતી વખતે હીલરે (Healer) પોતાનો દમ સેહેજ રોકીને વિચાર એકાગ્રહ કરીને ફેંકવો, તથા દરદીને મોઢેથી સજેશચન કરવાં આજે તમુને ઉંઘ જરૂર આવશે અને શાંતી મલશે. એ પ્રમાણે ચાલુ ૧૫ મીનીટ ત્રીટમેન્ટ આપવી. જોકે કોઇ વખત કદાચ દરદી ત્રીટમેન્ટ વખતેજ ઉંઘમાં પડે છે, અને નહીંબી પડે તો, તેજ રાત્રે તેને થોડી ઉંઘ અને શાંતી તો જરૂર મલશે. એ પ્રમાણે ચાલુ દશ બાર દીવસ ત્રીટમેન્ટ આપવે, ઘણા વખતનું એ કઢંગુ દરદ તદન સારૂં થાય છે. ખોરાક માટે આ પ્રકરણમાં છેલ્લે દરશાવેલી સુચણાઓ પ્રમાણે કરવા કેહવું, તથા પ્રકરણ છઠામાં દરશાવેલો **તંદરૂસતી મેલવવા અને કબજીઆત દુર કરવા માટેનો ઇલાજ** પરમાવવો, જેથી ઝાડો સાફ આવી શરીર માહેલી ગેસ ઓછી થવે, ભેજાંપરનો ભાર હલકો થઇ ઉંઘ આવશે.

ચેતવણી :—દરેક દરદની ત્રીટમેન્ટ કરતી વખતે, તે દરદનાં ભાગ પર કે શરીરપર પાસીસ (Passes) કરતી વખતે, મેન્ટલ હીલરે પોતાના દમ અને વિચારને એકાગૃહ કરીને એક **સાદો પણ અસરકારક**, લાગુ પડતો **શબ્દ** (જેવો કે ઠંડક. **ગરમી, તંદરૂસતી**) મનો વાસનાંથી (Through mental current), અને મોઢેથી (Suggestion),

ત્રીટમેન્ટ દરમ્યાન બોલવો. એમ કરવામાં ઘણો ફાયદો છે, કારણકે દરદીનું તેમજ હીલરનું (Healer) ધ્યાન તેજ બાબદપર એકાગ્રેહ રહે છે; તેમજ અવાજના વાઇબ્રેશનો, શરીરના જુસ્સા (Emotional intelligence) મારફતે પોતાની ધુરજણી દરદીમાં પેવસ કરે છે, જે મારફતે પણ તેના શરીરનું ચૈતન્ય ઉશકેરાય છે, તેમ તત્વવિધા પ્રમાણે એક ચોક્કસ બોલને, ચોક્કસ અનુસરતાજ વખતે, ચોક્કસ જુસ્સાઓ અને ક્રીયાથી બોલવામાં આવવેથી, તેની ભીન ભીન અદભુત અસર થાય છે. માટે દરેક દરદ વખતે, જેમકે તાવ ઉતારવા માટે ઠંડક ઠંડક (Cold, Cold), બીજાં દરદોમાં **સારૂં થાવ, તંદરૂસત બનો** (Good good, healthy healthy). એવા ટુંકા પણ દરદને અનુસાર (Appropriate) વાકયો મારફતે આજ્ઞા (Command) કરવી. શરીરની વ્યાધી ઉત્પન્ન કરનારૂ ચૈતન્ય ઘણા હલકા પ્રકારનું હોવાથી, ઉંચા પ્રકારના વિચારનાં ચૈતન્યને તાબે થઈ નાશ પામે છે.

તાવ (Fevers)—તાવની દરેક બીમારીમાં પણ **ચીત્ર નવમાંમાં** દેખાડેલા **હેડ પાસીસ** (Head-passes) કરવા પણ તે વખતે ઇચ્છા શકિત, (Will-power) મારફતે મજબુત **ઠંડકનો** વિચાર કરવો. તાવમાં **બેસુધ્ધી** અને **તાસવીસ** (Delirium) હોય તો થોડા લોંગ પાસીસ (Long passes) ચીત્ર ૮માંમાં બતાવ્યા પ્રમાણેના કરવા, તથા બરડાના કાંઠા (Spine) પર ઉતરતા થોડા પાસીસ કરવા. જો હ્રદય ઘણું જોશમાં ચાલતું હોય, તો છાતીપર (Heart) જમણો હાથ મેલી મનો વાસનાથી "**નોરમલ થાવ** (Normal) યાને કુદરતી ધીમી ઝડપે ચાલો" એવા વિચારનો મજબુત પ્રવાહ છોડવો, જેથી ધપકારા નરમ પડશે, અને તાવ જતી રહેશે. કેટલીક વખતે ત્રીટમેન્ટ આપતાંજ સાધારણ તાવ જતી રહે છે, અને ફરીથી આવતીજ નથી, અને કેટલીક વખતે ત્રીટમેન્ટ દરમ્યાન તાવ એક કે અરધી દીગરી વધારે થઈ ક્રાઇસિસ થાય છે, ને પછી પરસેવો પડી એકદમ તાવ ઉતરી જાય છે. હ્રદય (Heart) ઘણુંજ તેજી અવ્યવ છે, જેથી તેને ધીમું ચાલવા માટે, ઘણીજ શાંત રીતે, જેમ બચ્ચાંને પતાવીને કહીએ તેમ, આજ્ઞા કરવાથી તે પોતાની ઝડપ ધીમી કરે છે. મેન્ટલ હીલર પહેલે એક એ

સાધારણ તાવના કેસીસોમાં ફત્તેહમંદ નીવડવા પછી બીજા ગંભીર કેસોમાં ઘણીજ આશાનીથી ફત્તેહ મેળવી શકે તેમ છે.

પેટ-હોજરી-તથા જઠરને લગતાં દરદો (Stomach troubles). પ્રકરણ છઠ્ઠાંમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘણાખરાં દરદો આ અવ્યવના બીગાડાનેજ આભારી છે. **ચીત્ર ૧૦ માંમાં** દેખાડવા પ્રમાણે દરદીને ઉભો રાખી તેના બન્ને હાથ, મેન્ટલ હીલરે પોતાના હાથમાં પડખેથી પકડવા, પછી તેને દરદીનાં માથાં તરફ ઉંચા લઇ જવા ને આસ્તે આસ્તે દરદીના પેત તરફ નીચે ઉતારી, પેટમાં દુંતી આગળ ચારે હાથ નરમાસથી દાબેલા રાખી ત્રીસ સેકન્ડ સુધી ચાલુ **મેન્ટલ કરન્ટ** (Mental Current) મારફતે **તંદુરસત, મજબુત** (Good, healthy, & strong) એજ વીચાર ચાલુ મોકલવો, એવી રીતે વીસથી પચીસ વખત ચાલુ કર્યા કરવું, જેથી તમારા હાથ વાતે તથા દરદીના હાથ મારફતે બેવડા જોરમાં ચૈતન્ય, પેત માહેલાં દરેક અવ્યવોપર તથા પાચન શકતિને લગતી દરેક લબો (Juice) માં પેવસ થવાથી, **દીસપેપશીયા, યાને અજીરણ** (Dyspepsia) જેવું ખરાબમાં ખરાબ દરદ ૧૫ દીવસમાં સારૂં થાય છે. એ માટે રોજ ચાલુ ત્રીટમેન્ટ આપવી જોઇએ. તથા પ્રકરણ છઠ્ઠાંમાં દરશાવેલો, ઝાડાની કબજીયાત અને પાચન શકિતને લગતો ચીત્ર છઠ્ઠાંવાલો ઇલાજ જરૂર કરવો, તેમજ દરદીએ રાતનાં સુતી વખતે પોતાની દુંતીપર હાથ મુકી અરધો કલાક **તંદરૂસતીનો** (Good, good, healthy, healthy), વિચાર એકાગ્રહ કરવો. એ દરદમાં બે ચાર **લોંગ પાસીસ** (Long passes) કરવા, તથા બરડાનાં કાંઠાં (Spine) તથા તેના ઉપલા ભાગ મેડયુલાઓબલોંગેતા ઉપર ઉતરતા પાસીસ કરવા. (You have to form a sentence and to command the pain or intelligence of the disease to depart from the place.)

છાતીને લગતાં દરદો (Heart troubles)—છાતીનાં દરદો જેવાં કે હ્રદયને લગતાં, તથા ફેફસાં અને શ્વાસની નલીને લગતાં હરેક પ્રકારનાં દરદોપર મેન્ટલ હીલીંગની ઘણી સારી અસર તુરત થાય છે, પણ ત્રીટમેન્ટ ઘણા દીવસ ચાલુ રાખવે તેનો ફાયદો માલમ પડે છે, જો કે

ચીત્ર ૧૧સું.

હ્રદય તથા છાતીને લગતાં
દરદોની ત્રીટમેન્ટ.

Heart troubles.



થોડો ફાયદો તુરત માલમ પડશે, પણ દુઃખને નાબુદ કરવા માટે ચાલુ ટ્રીટમેન્ટ ઘણા દીવસ આપવી જરૂર છે. દરેક દુઃખાવો છાતીમાં જે ભાગ ઉપર થતો હોય તે ભાગપર જમણો હાથ મેલી, મજબુત ઇચ્છા શકતિનો (Will-power) પ્રવાહ **મનોવાસનાથી** (Mental current) કરવો, અને તે વખતે વિચાર (Good, good and healthy) તંદરૂસતીનોજ એકાગ્રહ કરવો. ધપકારા વધારે થતા હોય તો છાતીપર જમણો હાથ મેલી ફકત શાંતી-શાંતી (Slow, slow and healthy) એજ વિચાર દશ મીનીટ કરવે, પલપીતેશન ઓછુંજ થશે. હૈયું શરીરનાં કોઇપણ ભાગ કરતાં મોટા પ્રમાણમાં જીવનશકતિ (Vital intelligence)રાખે છે, તથા પોતે ઘણુંજ તેજ હોવાથી, આપણી દરેક આજ્ઞા ઘણી સહેલાઇથી માન્ય કરે છે, યાને સજેશચનની (Suggestions) ઘણી ઝડપી અસર થાય છે. હ્રદયને ઘણુંજ ધીમેથી તેપીંગ (Tapping) મસાજ કરવાથી, તે પોતાની ઝડપ વધારે છે, અને તેવે વખતે તંદરૂસતીનું સજેશચન કરવું સારૂં છે. ઉંચી જગ્યાપર ચઢતાં છાતીનો હાંફો ભરાઇ આવે છે, તે વખતે છાતીપર એવી રીતથી બે ચાર વખત તેપીગ (Tapping) કરવાથી, વધારે સહેલાઇથી દમ ચાલે છે, ને ઉંચી જગ્યાઓ પર ઠાકયા વગર ચઢી શકાય છે. છાતીપર જમણો હાથ મેલી તંદરૂસતીનો વીચાર (Good, good, healthy, healthy) કરવે, તેની ઘણી ચમત્કારીક અસર થાય છે. હ્રદયપર જમણો હાથ મેલી, તે મેલેલા હાથ પર ડાબા હાથે ગોળ અને ગોળ પાસીસ કરવાથી (જુવો ચીત્ર ૧૧ મું) હ્રદયની ગતિ ઘણી પ્રબલ કરી શકાય છે, તથા તે માંહેલી દરેક કમ તાકતીને દુર કરી મજબુત કરી શકાય છે.

ચેતવણી:—“હ્રદય અને છાતી તરફથી માથાં તરફ ચઢતા પાસીસ કદીપણ **કરવા નહીં**, કારણકે તેથી માથા તરફ ચૈતન્યનો પ્રવાહ દોડવા માંડવે, લોહી માથાં તરફ ઘણા જોશમાં દોડવા માંડશે જે નુકસાનકારક છે, પણ જો **લોંગ પાસીસની** (Long passes) અસરથી, દરદી બેશુદ્ધ યાને મેસમેરીક સ્લીપમાં પડી જાય, ત્યારેજ દુરથી એક બે પાસીસ છાતીથી માથાં તરફ ચઢતા (Upward passes) કરવા, કે જેમ કરવાથી ફીકો મારેલો ચેહેરો જરા રતાશ પકડી, તેની બેશુધ્ધી જતી રહેશે.”

છાતીનાં દરેક દરદો સાજાં થઇ શકે છે. **બ્રોનકાઇતાસ** જેવાં દરદો, ડૉક્ટર પોલ એડવરડસે એક યા બે ત્રીટમેન્ટમાં સાજાં કરેલાં નોંધાયલાં છે. છાતીનાં એવાં દરદોમાં, દરદીને ઉભો રાખી, પાંચ છ પગલાં હીલર પાછલ હઠીને, દરદીની તરફ ધસી જતાં, તેની છાતીપર બે ચાર પાસીસ કરે છે, અને છાતીપર જુદે જુદે ઠેકાણે, પોતાના આંગળાં વડે સેહેજ તેપીંગ (Tapping) કરે છે, અને પછી દરદવાલા ભાગપર પોતાનાં હાથનાં આંગળાંઓ મુકીને, ખુબ **મેન્ટલ કરન્ટ** (Mental current) મારફતે, તંદરૂસતીનો મજબુત વિચાર ફેંકે છે, જેથી હાંફણ નરમ પડે છે, અને દમ બરાબર નહીં લેવાતો હોય તે લેવાય છે, એ પ્રમાણે વીસથી ત્રીસ મીનીટ ત્રીટમેન્ટ આપવે છાતીની સખત બીમારી નરમ પડે છે, ને એવીજ રીતે (Chronic chest disorders) જુનાં છાતીનાં દરદો સાજાં કરવામાં આવે છે. છાતીપરથી પડતું લોહી એવી એક ત્રીટમેન્ટમાંજ સદાબરૂ બંધ કરી શકાય છે, થાંસો (Cough) અને તેની ગુચો ઓછી કરી શકાય છે, કફને છુટો પાડી શકાય છે,અને જે ચીજ કરવી હોય તે **મેન્ટલ સજેશચન** (Mental suggestion) મારફતે વિચારને એકાગ્રહ કરીને છોડવાથી તે જગ્યાપર જીવનશકતિનું **ઇનતેલીજન્સ યાને ચૈતન્ય** દોડી જઇ, કામ આરંભે છે, જેથી ઘણી રાહત મલી ધીમે ધીમે દરેક દુઃખ દફે થાય છે. વધુ માટે જુઓ **ખહીની ત્રીટમેન્ટ** (Consumption).

ગુરદાને લગતાં દરદો (Kidney disorders)—ચીત્ર ૧૨ માંમાં દેખાડયા પ્રમાણે, ગુરદાનાં દરેક દરદોને લગતી ત્રીટમેન્ટ આપી શકાય છે. મુખ્ય કરીને મીઠી પીશાબના દરદમાં, ખાસ કરીને ગુરદાઓને સેહેજ ચોલવામાં આવે છે, યાને નીડીંગ ગસાજ (Kneading massage) (જુવો પ્રકરણ ૧૪માંમાં) કરવામાં આવે છે, ને પછી ચીત્ર ૧૨માંમાં દેખાડયા પ્રમાણે મેન્ટલ કરંટ, પાસીસ કરીને છોડવામાં આવે છે. તથા દરદીને મોટેનાં સજેશચનોથી, પીશાબ ઓછી કરવાને આગ્ના આપવામાં આવે છે. જેમકે આખી રાતમાં ૧૫ વખત પીશાબ થતી હોય તો, ત્રીટમેન્ટ કરવા પછી, ફકત ૧૨ વખતજ પીશાબ કરવાનું સજેશચન કરવામાં આવે છે, ને તેમજ થાય છે, એમ રોજ રોજ ઓછી પીશાબ



ચીત્ર ૧૨મું.

ગુરદાને લગતાં દરદો.

Kidney disorders.

કરવાનું સજેશચન આપવાથી, અંતમાં છેક એક વખતપર આવીને અટકે છે, એ પ્રમાણે **નારમલ** સાધારણ કુદરતી રૂઢીપર આવે છે. એ ત્રીટમેન્ટમાં ગુરદાને ખુબ મસલીઆ પછી, તેપર હાથ મુકીને તેમજ હાથો દુર રાખીને ગેાળ અને ગેાળ **સરકયુલર પાસીસ** (Circular passes) કરીને તંદરૂસત થવાનું (Healthy, healthy) મેન્ટલ સજેશચન મનો વાસના મારફતે મક્કમ અને દ્રઢતાથી ચાલુ કર્યા કરવું જોઇએ. મીઠ્ઠી પીસાબનું દરદ એવી રીતે પાંચ છ ત્રીટમેન્ટ અરધો અરધો કલાક આપવાથી સારૂં થઈ શકે છે, અને પીશાબ માંહેલી સર્વે ઝેરી અસરો, કુદરતીજ એક પછી એક ચૈતન્યનાં અનદીઠ ઘસારાથી ધેાવાઇ જઇ સાફ થઇ જાય છે. આ વિધ્યા હજુ પોતાની **બાળાવસ્થામાં** ઉછરે છે, જેથી અધુરૂં છે, પણ એની શરૂઆત થઇ ચુકેલી હોવાથી દીન ઉગતે એની વધુ અને વધુ શેાધેા થતી જશે, તેમ દરેકે દરેક દરદો તેથી સાજાં થઇ શકશે એ સંભવીત છે.

સંધીવા (Rheumatism) ના દરદવાલાંને જરૂર આ ગુરદાને લગતી ત્રીટમેન્ટ આપવી જોઇએ, કારણકે ઘણું કરીને સંધીવા ગુરદાના બીગાડાથી થાય છે, અને તેથી શરીર માંહેલી યુરીક આસીદનું (Uric Acid) ઝેર, પીશાબ માર્ગે કે કોઈ બીજે રસ્તે બાહેર ન પડવાથી **સંધીવા** થાય છે. ગુરદાનાં દરદવાલાં દરદીને બીછાનામાં ઉલટો સુવાડી, તેઓના ગુરદાપર હાથ મેલી ખુબ એકાગ્રહતાથી ચાલુ વિચાર સાજો થવાનો (Good, good, healthy, healthy) એવો કરવાથી, ઘણોજ ફાયદો થાય છે, તથા એ વખતે ગુરદાને સેહેજ મસળવેા અથવા **નીડીંગ મસાજ** (Kneading massage) કરવા જોઇએ. લોહીના ફેરાવાવાલી ત્રીટમેન્ટ પ્રમાણે લોહીનો ફેરાવો ખુબ દોડાવવે, ગુરદા માંહેલી દરેક ઝેરી વસ્તુને ચૈતન્યની ગરમી પીગલાવીને ધેાઇ નાખે છે. એ દરદીને સ્વચ્છ હવા શરીરમાં પેવસ કરવા માટે ધીમી શ્વાસક્રીયા પ્રકરણ ૭માંમાં લખ્યા પ્રમાણેની કરવા ફરમાવવી તથા ઝાડો સાફ લાવવા માટે, હજમયતનો ઇલાજ પ્રકરણ ૬ઠાંમાં લખેલો ફરમાવવો, તથા **હીલરે** પોતે તે ત્રીટમેન્ટ એવાં દરદીને કરવી. કુદરતનું અનદીઠ ચૈતન્ય ગમે તેવા સૂક્ષમમાં સૂક્ષ્મ અવ્યવમાં પેવસ થઇ ત્યાં એવો તો પોતાનો પ્રકાશ કરે છે, કે

જેથી તેની ગરમી મારફતે દરેક વ્યાધી, દરેક દીપોઝીત-અને દરેક રોગ નાસી જાય છે. જેવી જેની એકાગ્રહતા, જેટલો જેના ફોરસનું બળ તેટલી તેની અસર થાય છે. ગુરદાનાં દરદવાલા દરદીને બરડાનાં કાંડાપર હમેશાં ઉતરતા થોડા પાસીસ કરવા, કારણકે તેથી જીવનશકતિને વધારે પ્રબલતા મળે છે. દરેક પાસીસ, દરેક થોકો, દરેક વીચાર, દરેક મુવમેન્ટસનાં ઉંડાણમાં ભીનભીન ફીલસુફી સમાયલી છે, જે અભ્યાસી પોતાના પ્રયોગો મારફતેજ શીખી કે જાણી શકે છે, ને તેમ કરતાં દરેક સમજણ મલતી જાય છે.

માથાંનો સંધીવા તથા દુ:ખાવો (Neuralgia):—આ દરદનું મુળ કારણ મુખ્યત્વે પાચનશકતિથી બગડેલાં લોહીના ફેલાવાને આભારી છે. એ દરદ માટે કોઇપણ સ્પેસીફીક દવા છેજ નહીં, પણ મેન્ટલ હીલીંગથી એ દરદ તદન સાજુ કરી શકાય છે. માથાંનો સંધીવા, લોહીના અકુદરતી રીતે જોશમાં ફરવાથી, તથા હોજરી અને પાચન શકતિના બગાડથી, તેમજ પીશાબને લગતા ગુરદાના બગાડાથી થાય છે. એ માટેની સમજણ પ્રકરણ છઠાંમાં, દરદ પારખવાની સેહેલ રૂઢી મારફતે સમજી શકાશે. આ દરદની ત્રીટમેન્ટ વખતે દરદીને પહેલાં ઉભો રાખી **લોંગ પાસીસ** ચાલુ ૧૫ મીનીટ સુધી કરવા, અને પછી જ્યાં માથું દુ:ખતું હોય ત્યાં હાથનાં આંગલાંનાં છેડાને મુકી, મેન્ટલ સજેશચન મારફતે વિચારશકતિનો પ્રવાહ તે દરદવાલા ભાગપર મોકલવો, તથા દુ:ખાવો તુરત નરમ પડવાને લગતાંજ ચાલુ સજેશચનો કરવાં, જેમ કરવાથી દુ:ખાવો નરમ પડશે, ત્યારપછી હોજરીને લગતી ત્રીટમેન્ટ (Stomach treatment) આપવી તથા લોહીના ફેરાવાને રેગ્યુલર કરવો. સાધારણ માથાંનો દુ:ખાવો જલદીથી સાજો થાય છે, પણ ઘણો જુનો ન્યુરેલજીયા, ચાલુ ત્રીટમેન્ટ એક માસ આપવાથી હમેશનો નીકલી જાય છે. એ દરદમાં પાચનશકતિના બગાડાથી લોહી ઘણું જોશમાં ચાલે છે, તથા હ્રદય (Heart) ઘણા જોશમાં ચાલવાથી ધપકારા વધારે થાય છે, માટે તે શાંત કરવાને હ્રદયને પણ ત્રીટમેન્ટ આપવી જરૂર છે. માથાં પરનું લોહી લોંગ પાસીસ મારફતે પગ તરફ દોડાવવાથી ઘણો મોટો ફાયદો જણાશે. વલી દુ:ખોનો નાશ કરનારૂં અને વેદના કમતી કરનારૂં

જ્ઞાનતંતુનું મથક (Nerve centre) કાનની પછવાડે ટેકડાના જેવું છે, તેને **વાઇતેટીવનેસ** (Vitativeness) કહે છે, તે જગ્યાને દરેક ત્રીટમેન્ટ વખતે આંગળાંઓથી મસાજ કરવી યાને ચોળવી, તથા આંગળાંના ફ્રીકશનથી ઉશકેરવી, જેથી દરદીના શરીરમાં નવું જોમ, નવું ચૈતન્ય વ્યાપી રહેશે. **દાંતનો દુઃખાવો તથા બીજા હરેક જાતના દુઃખાવાઓ** શરીરમાં હોજરીનો બગાડો પહેલે થવાથી દરેક વ્યાધી ભીત્તરમાં, અચુક જગ્યાઓએ થાય છે, તેનું કારણ લોહીની ઝડપ, લોહીનું તત્વ, લોહીમાંહે વસ્તુ ચૈતન્ય **જીવનશક્તિ** (Vital force) વીગેરે અનિયમીત થવાથીજ થાય છે. માટે મુખ્ય ત્રીટમેન્ટ લોહીનો ફેલાવો બરાબર કરવાને લોંગ પાસીસ (Long passes) ઘણાજ ઉપયોગી છે, તેમજ **શ્વાસ ક્રીયા** (Breathing exercises) મારફતે લોહી માંહે ઓક્સીજન (Oxygen) નું તત્વ પેવસ થવાથી જીવન શક્તિનું ચૈતન્ય (Vital energy) વધારી શકાય છે, અને હોજરીને લગતી ત્રીટમેન્ટ, તેમજ પ્રકરણ છઠામાં લખેલો સર્વોપયોગી તંદરૂસતી જાળવવાનો ઇલાજ ચાલુ કરવાથી ગમે તે જાતની વ્યાધી, પછી તે **જ્ઞાનતંતુને લગતો હોય, યાતો અવ્યવોને લગતી હોય,** તે દરેક દુર થઇ જાય છે. દરેક દરદ નાબુદ થવાને પોતાને અનુસરતો વખત અને વીલંબ લે છે, કોઇ દરદ તેજ ઘડી નાબુદ થાય છે, તો કોઇ પાંચ પચીસ દીવસ મહેનત કરાવે છે. ખંત અને વિશ્વાસ રાખી આ સંત્ય અને તદન કુદરતી રૂઢીઓ વાપડવે દરેક જાતના દુઃખાંવાઓ સારા થઈ શકે છે. દરેક જાતનો દુઃખાવો તે દુઃખાવાની જગ્યાપર કોઇપણ માનવી, અથવા તો ખુદ દરદી પોતે, તે જગ્યાપર હાથ મેલી, ચાલુ ખંતીલો અને મક્કમ વીલ પાવર સાથનો વિચાર પ્રોજેક્ટ (Projcet) કરે, તો તે માનવી તેમ કરવાથી કુદરતનું ચૈતન્ય (Universal intelligence) પોતા તરફ આકર્ષી, દરદવાલા ભાગપરનું ચૈતન્ય (Vital intelligence) ઉશકેરી શકવાથી, દરદ દુર કરી શકે છે. એ ચીજો હરેક વખતે અજમાવતાં અજમાવતાં, તેનો ફાયદો માલમ પડવેજ, તમને વધારે વિશ્વાસ આવી, સત્ય માલમ પડશે.

લોહીનો ફેલાવો (Equalizing the blood circulation).

વીસમી સદીની મોટી ફત્તેહઓમાંની એક ફત્તેહ, વિચારશકિત મારફતે માનવીના હ્રદયનાં લોહીપર કાબુ મેલવવાની છે. હ્રદય વિચારશકતિના મજબુત પ્રવાહને (Strong will-power) તુરત તાબે થાય છે, અને શરીરના બીજા અવયવો કરતાં, એ અવયવ વિચારશકિતનાં કાબુમાં સહેલાઇથી રહે છે, કારણકે **જુસ્સાઓ** (Emotions) તથા લોહીના ફેલાવાને (Blood circulation) એકમેક સાથે ઘણોજ ગાઢો સંબંધ છે અને જુસ્સાઓ, '**વિચારશકતિ અને મન** (The mind) ના કાબુમાં હોવાથી, દ્રઢ મન જુસ્સાઓ તેમજ લોહીના ફેલાવાપર એકસરખી રીતે કાબુ મેલવે છે, એવી રીતે લોહીનો ફેલાવો, **મરજી શકતિ** (Will-power) મારફતે, ઇચ્છા પ્રમાણે ચલાવી શકાય છે. જ્યાંલગી ચાલુ પ્રેકટીસ અને મજબુત ઇચ્છા શકિતનો દ્રઢ વિચારનો જેટલો જોશ હોય **તેટલાંજ પ્રમાણમાં** અને તેટલી ઝડપમાં લોહીનો ફેલાવો તાબે થાય છે, માટે ઇચ્છાશકિતનું બળ વધારવાની ઘણી જરૂર છે. લોહીનો ફેલાવો એ મુખ્ય ચીજ છે, માટે માનવીના દરેક દરદ વખત્તે પહેલે લોહીના ફેલાવાને સમતોલ કરવાની ઘણી જરૂર છે, તે માટે દરેક દરદમાં લોહીના ફેલાવાની ત્રીટમેન્ટ આપવી. ચીત્ર ૧૩માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે, માથાંથી તે પગ સુધી **લોંગ સ્લો પાસીસ** (Long slow passes) ચાલુ કર્યા કરવા એવા વીસથી ત્રીસ પાસીસ કરવાથી દરદીના શરીરનાં છેડાઓ જેવા કે હાથનાં આંગલાં પગના છેડા, વીગેરેમાં જઝણીના આકારમાં લોહીનો પ્રવાહ દોડતો દરદીને માલમ પડશે, તેમજ જો પગ અને હાથ થંડા હોશે, તો તે તરફ લોહી દોડવાથી ગરમ થશે, તેપરથી સ્પષ્ટ માલમ પડશે કે, દરદીના શરીરને જરાપણ હાથ લગાડ્યાં વગર ફકત વિચાર-શકતિનો અનદીઠ પ્રવાહ ફકત હાથના પાસીસ મારફતે દરદીનાં શરીર ઉપર દુરથી ફેરવવેજ એ અસર થાય છે. ઓપરેટરના વિચારનો જેટલો મજબુત પ્રવાહ હોય છે, તેટલી મજબુત અસર તે કરી શકે છે. એવી રીતે જો આંખ સુજેલી હોય, કાનમાં અવાજ આવતા હોય, માથું ગરમ હોય, પગ ઠંડા રહે, માથું ધમધમી આવી દુઃખતું હોય, ફેર ચક્કર આવતા હોય, તથા જે જગ્યાએ લોહી ઘણા પ્રમાણમાં હોય, તે જગ્યાપરથી એવીરીતે પાસીસ કરવાથી, જેમ ચાહીએ તેમ એક જગ્યાથી બીજી જગ્યાંપર અને એક રગમાંથી બીજી રગમાં ચૈતન્ય અને લોહી વધતું ઓછું દોડાવી



ચીત્ર ૧૩મું.

લોહીનો ફેલાવો નિયમીત કરવાની રીત.

Equalizing the blood circulation.

થકાએ છે. **હોજરી અને પાચન શકિતનો** બગાડો થવાથીજ લોહી અનીયમીત બને છે, હોજરીની અરૂચી ખોરાકને પાચન કરતી નથી, જેથી શરીર માંહેલું ચૈતન્ય મંદ થઈ જાય છે, ખોરાક પચતો નથી, જેથી લોહીનાં તત્વો તાજાં અને જોરાવર ઉત્પન્ન થતાં નથી, જેથી લોહીનો ફેલાવો અને જીવન શકિતનું પોષણ બરાબર નહીં થવાથી અનીયમીતપણું પ્રવેશ થવે વ્યાધી અને દુઃખનો ઉપદર્વ થાય છે, એ સત્ય છે. જોકે એ સર્વે અસરો ગુપ્ત રીતે દરદીના શરીરમાં થાય છે, પણ તે માટે તે પોતે અનજાણુજ હોય છે, જયારે એ મુખ્ય કારણથી **અસર** થાય છે તેને આપણે દુઃખ કરીને કહીએ છીએ. જે જે દરદો થાય છે, તે ખુદ પોતે જાતમાં તો ફકત આ મુખ્ય અરૂચી અને કારણ રૂપ મુળની **અસરોજ** છે, માટેજ દરેક દરદમાં લોહીનો ફેલાવો નિયમીત કરવાને, હોજરી અને પેટની તથા લોહીના ફેલાવાની ત્રીટમેન્ટ આપવી અવશય જરૂરની છે. ચીત્ર ૮ માં માં દેખાડવા પ્રમાણે દરદીને ખુરશી પર શરીરને ઢીલું કરીને બેસાડી, તેના બંન્ને હાથ તેની જાંગપર રાખવા ફરમાવવું, પછી **હીલરે** (Healer) તેની સામે ઉભા રહી ચીત્રમાં દેખાડયા પ્રમાણે દરદીના માથાંથી તે નીચે ઉતરતા પાસીસ (Downward passes) કરવા, પણ યાદ રાખવું કે હ્રદય (Heart) તરફ આવતાં હાથ ઘણો ધીમો કરવો અને એવી રીતે દરદીના હાથ અને પગ સુધી ૧૫ થી ૨૦ પાસીસ કરવા, જેથી માથાંને લગતો દરેક જાતનો દુઃખાવો તથા ગરમી અને બીજાં દરદોનો નાશ કરે છે. કોઈ ઓપરેટરો દરદીને ઉભો રાખીને પણ પાસીસ કરે છે, તે વધારે સારૂં છે, પણ મુખ્ય આધાર દરદીની તે વખતની બેસવાની કે ઉભા રેહવાની હાલત પરજ આધાર રાખે છે. **ઇનસોમન્યા** (Insomnia) તથા ઉલેદર, અને એવાં બીજાં દરદો એવી રીતે ઘણાં જલદીથી સાજાં થાય છે. પાસીસ કરતાં દરદીનાં શરીરને બીલકુલ હાથ લગાડવો નહીં. દરેક પાસીસ કરતી વખતે, જે કારણ માટે પાસીસ કરતા હોઇએ, તેનોજ વિચાર મનોવાસનાથી કર્યા કરવો, તેમજ જેમ આપણે દરદી સાથે વાત કરીએ તે પ્રમાણે મનમાંને મનમાં દરદને હુકમ કરતા હોઇએ તેવી રીતે પણ નરમાસથી મનોવાસનાથીજ (Mentally) સુચનાઓ કરવી. પોપટ, કુતરાં,

ખીલાડાં તથા ઘરમાં પાલવામાં આવતાં જાનવરો તેમજ વિક્રાળ પશુઓ પણ સજેશચનની અસરથી તાબે થાય છે. જાનવરો પણ પ્યાર કે ગુસ્સાના સખુનો, વાચા વગરના હોવા છતાં, શબ્દની ધ્રુજણી (Vibrations) મારફતે સમજી શકે છે, અને સિંહ જેવું વિક્રાળ જાનવર માનવીના શબ્દોની ચોકસ ધ્રુજણીઓ મારફતે સાદ ઉત્પન્ન કરી બોલવાથી બીહે છે, માટે દરેક વ્યાધી અથવા દુ:ખ દરદના ચૈતન્યને (The intelli-gense of disease) નરમતાથી અથવા તો હુકમથી (Command) દુર થવાને તથા નાશ પામવાને સુચના (Suggestion) કરવે, તેજ પ્રમાણેની અસર તમો કરી શકશો.

કબજીઆત અને કલેજાંનાં દરદો:—(Constipation and liver trouble). આગળ લખવા પ્રમાણે ઝાડાની કબજીયાત દરદોનું મુળ પાયા રૂપ છે. કેહેવત છે કે "જેને પેટે ઝરે તે દેહથી નરે" યાને ઝાડો જેને સાફ આવે તે માનવી વધારે તંદરસતી જાળવી રાખી શકે છે. દીલમાં અગન, શરીરનું સુસ્ત મારી ભારી થવું, કવખતે ઉંઘ વારંવાર આવવી, અદગરી થવી, ખોરાકની ભુખ મરી જવી, અથવા તો ખાવાની પુષ્કળ રૂચી થવી, ખાવાથી પેટ છુતી જવાં, પાણીની બેસુમાર તલબ થવી, એ સર્વે નિશાની ઝાડાની કબજીયાત અને કોઇપણ જાતનાં ભીત્તરનાં દરદ થવાની શરૂઆતની અગમચેતી છે. શયાનો તેજ કે જે એ અગમચેતી સમજી લઈ તુરત તેનો ઉપાય કરે છે, નહીંતો પછી એ દુ:ખ વધી જઇ કોમપલીકેટેડ થઇ જઈ **દીસપેપસીયા** (Dispepsia) યાને અજીર્ણનુ દરદ થાય છે, જેથી માનવી ઘણો દુ:ખી અને હેરાન થાય છે. ઝાડાની કબજીયાત ઘણાંક દુ:ખોનો મુળ પાયો છે, માટે દરેક દરદીને પહેલે પેટની (Stomach treatment) ટ્રીટમેન્ટ આપવી, તથા પ્રકરણ ૬ઠાંમાં દરશાવેલી ઝાડાની કબજીયાત નાબુદ કરનારી એકસર-સાઇઝ જરૂર દીવસમાં બે વખત કરવા ફરમાવવી. કલેજું કેટલીક વખત મંદ થઇ જઇ ભારી તેમજ સખ્ત થાય છે, વલી તેમાં સોજો ચઢે છે, ખેંચાય છે અને આગળ વધતાં પાકીને ભયંકર રૂપ લે છે. જો પહેલેથીજ એ અવ્યવ સંભાળ્યું હોય, તો માનવી સારી તંદરસતી જાલવી શકે છે.

કલેજું એક ઘણું હઠીલું અવ્યવ છે, જે માટે કબજીયાતની વખતે તે ઘણીજ મંદ હાલતમાં ચાલે છે, તેવી વખતે તેને નીડીંગ મસાજ (Kneading Massage) મારફતે ખુબ મસળવા પછી, હાથના પાસીસ કરીને અથવા તો હાથ મેલીને, ઘણોજ મજબુત ઇચ્છા શક્તિનો પ્રવાહ એ અવ્યવપર છોડવો, તથા મનો વાસનાથી (Mentally) સૂચના કરવી કે, કલેજાં માંહેલું **પીત્ત** (Bile) **નાના આંતરડાંમાં** (Doudernum) પડો, કે જેથી કબજીયાત રહે નહીં, અને સાફ ઝાડો થાય. માનવી જો દરરોજ ચોક્કસ ટાઇમેજ એક અથવા બે ઝાડા આવવાનું મેન્ટલ સજેશચન અથવા **ઓટો સજેશચન** (Auto suggestion) પોતાને દરરોજ કર્યા કરે, તો એક માસની ટુંક મુદતમાં તેને ધારેલા વખતેજ રોજ ઝાડો આવવાની ખુદરતીજ ટેવ પડશે. રાતનો ખોરાક ખાધા પછી સુક્કાં અંજીર અથવા સુક્કાં અંજીરના મેવાને પાણીમાં મીક્ષ કરી પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. કલેજાંનાં શરૂઆતનાં દરદોપર તથા સોજાપર આ ત્રીટમેન્ટ ઘણી અસરકારક છે, પણ ભીત્તરમાં દુઃખ જો ઘણુંજ વધી ગયું હોય તો ઓપરેશન કરવાની ફરજ પડે છે. મેન્ટલ હીલીંગની વિદયા દવાઓ અને અર્કો સામે વાંધો કાઢી શકશે, પણ વાહાડકાપની (Surgery) વિદયા સામે તેની પુરતી દીલસોજી અને સમંતી છે: આ વિદયા હાલમાં ઘણી જાહેરાતમાં આવી નથી, પણ એની વધારે શોધ થવે, એ વિદયા **સાધારણ વિદયા** થશે, ત્યારે એની ખરી ખુબીની કદર લોકો બુજશે.

બેહરાપણું–(Deafness) કાનની અંદરના ભાગનું (Auditary apparatus) જો કાંઇ ગંભીર નુકસાન નહીં થયું હોય તો, બેહરાપણુ ઘણુંજ જલદી સાજું થઇ શકે છે. જે કાને સંભળાતું નહીં હોય, તે કાનમાં જમના હાથનું એક અથવા બે આંગલાં કાનના માંહેલા ભાગ તરફ મેલવા, અને શાંતપણે **મેન્ટલ સજેશચન** અરધો કલાક લગી કર્યા કરવું, તથા આ પ્રકરણના પાછલા ભાગમાં **ગરમ ફુંક** (Hot insufflation) માટે સમજાવવામાં આવ્યું છે, તે પ્રમાણે હાથનાં આંગલાં કાનમાં ધરી એક સરખી મોઢાં વાટે ચાલુ ગરમ ફુંક માર્યા કરવી જેથી પણ ઘણો ફાયદો થાય છે, અને દુઃખાવો નરમ પડે છે. એ માટે

ચાલુ ઘણા દીવસો સુધી સખ્ત ત્રીટમેન્ટ આપ્યા કરવી જરૂર છે.

આંખનાં દરદો-(Eye Disease) હૃદય (Heart) ની માફક આંખ પણ વીચાર શક્તિને તુરત તાબે થાય છે. આંખના સોજા વખતે હાથના અંગુઠા બન્ને આંખ અને નાકની વચ્ચેના ખાડામાં સેહેજ અલગા દાબીને વિચાર શક્તિનો પ્રવાહ (Mental force) મોકલવો, તથા અંગુઠાને આંખના બીજા છેડા સુધી હલવેથી ફેરવવા માંડવું. એ પ્રમાણે વીસ પચીસ વખત કરી, પછી નાકને બે આંગલાં વચ્ચે પકડવું અને આંખને નાકની વચ્ચેના ખુણાઓ તરફ તે આંગળાંના છેડા રાખવા, અને પુર જોશથી દૃઢ વિચાર (Mental Current) આંખના બેઉ ખુણા તરફ ફેંકવો કે જેથી, નજરના જ્ઞાનતંતુ (Optic nerve) ઉપર તેની અસર થતાં દરદ નરમ પડી જશે. એજ પ્રમાણે કપાળ ઉપર, તથા કાનની પાછળ થઈ ગરદન તરફ અને બરડાના કાંઠા તરફ ઉતરતા થોડા પાસીસ કરવા ફાયદાકારક છે. આંખના દરદીઓને લોહીના ફેરાવાની ત્રીટમેન્ટ જરૂર આપવી. **ઓપરેટર** જ્યારે **શ્વાસ ક્રીયાઓથી** (Through breathing exercises) પોતામાં **કુદરતનું ચૈતન્ય** (The intelligence) મેલવે છે,-ત્યાર પછીજ, તેનાં દરેક **પાસીસ તથા મુવમેન્ટસ** (Passes and movements) અને **સુચનાઓની** અદ્ભુત અસર થાય છે, કારણ કે તેને મેલવેલી શક્તિ તેનાં શરીરમાં એટલી બધી તો ઉભરાય છે, કે ફક્ત જરાક પણ વિચારનો પ્રવાહ મલતાંજ તે આખા શરીરમાંથી બાહેર પડી, ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય કરે છે. એનું સત્ય આત્તમ જ્ઞાનીઓ તેમજ એ વિદ્યાની ચાલુ પ્રેકટીસ કરનારાઓ ઘણી સહેલાઈથી જાણી શકે છે.

છાતીના દરદો—(Chest diseases) છાતીના હરેક જાતનાં દરદો મેન્ટલ હીલીંગથી સાજાં થઇ શકે છે. હમારા ઉસતાદ દોકટર પોલ એડવરડસે ઘણા દરદો છાતી તેમજ હૃદય અને ફેફ્સાંને લગતાં ઘણી આસાનીથી સાજાં કર્યાં છે. છાતીની સાધારણ ત્રીટમેન્ટ આપવા માટે, દરદીને ઉભો રાખી હીલરે (Healer) પોતે પાંચ ૭ કદમ દુર સામા ઉભા રહેવું, અને પછી એકદમ નજદીક આવી બે ચાર ઝડપી પાસીસ છાતી ઉપર કરવા, તથા આંગળાનાં છેડા છાતીના જુદા જુદા

ભાગપર મુકી **તંદુરસ્તીનો** (Good and healthy) મક્કમ વિચાર છોડવો. દમ જો સારો નહીં ચાલતો હોય તો, બે ચાર ઉતરતા પાસીસ કરવાથી દમ ખુલ્લો ચાલશે. વલી છાતી ઉપર ધીમાં તેપીંગ મસાજ (Tapping massage) પણ કરવા, એ પ્રમાણે આખી ત્રીટમેન્ટ ૩૦ મીનીટ સુધી દરરોજ કરવાથી દશ બાર દીવસમાં ઘણો મોટો ફાયદો માલમ પડી ભીત્તરનું દુઃખ વટીક સારૂં થઇ શકે છે. જો છાતીપરથી લોહી પડતું હોય, તો તે પણ હાથ મેલી **લોહી બંધ થઇ જવાનો** વિચાર મેલી સજેશચન કરવામાં આવે છે તો લોહી પડતું બંધ થાય છે. એજ પ્રમાણે શ્વાસ લોહી કે બીજી પ્રવાહીઓને, જેવી સૂચના કરવામાં આવે તેવી રીતે તાબે રાખી, તે જગ્યાપરની **નરવસ** (Nerves) મારફતે, તથા તે નરવસોથી તેને લગતા અવ્યવો (Organ) ઉપર પણ આસાનીથી અસર કરી શકાય છે. દરેક નરવમાં કુદરતનું ચૈતન્ય (Intelligence) જીવનશક્તિ (Life energy) તરીકે ફરે છે, અને દરેક અવ્યવોમાં (Nerves) **નરવો** તો છેજ, તો નરવો યાને જ્ઞાનતંતુંઓ પર અસર થવે, તેને લગતાં અવ્યવપર પણ અસર થવીજ જોઇએ, એ સત્ય છે.

ક્ષય રોગ અથવા ખહી—(Consumption) આ દરદ ઘણુંજ ભયંકાર છે, અને માનવી એનું નામ સમજતાંજ ધ્રુજે છે. ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે એ દરદ ધીમે ધીમે સાજું થઈ શકે છે. એ દરદનો પહેલો તેમજ બીજો તબક્કો આસાનીથી સાજો થાય છે. પણ ત્રીજા તબક્કામાં એ દરદ એટલું બધું તો વધે છે, કે પછી તેનો ઇલાજ ચાલતો નથી, મેન્ટલ હીલીંગની કાંઇક વધુ આગળ શોધ થવે એ દરદનો સ્પેસીફીક ઇલાજ શોધી કાઢી શકાશે એ સંભવીત છે. ખહીના રોગપર **સજેશચનો**ની ઘણી મોટી અસર થાય છે. ચીત્ર ૧૧ માંમાં દેખાડવા પ્રમાણે દરદીને **આરમ** ખુરસીપર બેસાડવો, અને તેને તદન શાંત અને ઢીલા (Passive and relax) થવા કેહવું, તથા આગમજથી તેનાં દરદની દરેક હાલત તથા નિશાનીઓ પુછી લેવી અને તેને લગતાં દરેક જુદા જુદા નીચે પ્રમાણે સજેશચનો કરવાં તથા ત્રીટમેન્ટ આપવી. દરદીને શાંત બેસાડવા પછી **હીલરે** (Healer) પોતાનો જમણો હાથ

ફેફસાંની નલી (Bronchial tubes)ની ઉપર મુકવેા અને શાંત રીતે લાંબેા શ્વાસ ખેંચી, તે શ્વાસને રેાકી **મેન્ટલ સજેશચન** (Mental suggestion) કરવું, યાને વિચાર શક્તિથી મનમાં એમ વમાસવું કે ખુદરતનું ચૈતન્ય મારા હાથ મારફતે દરદીના શરીરમાં પેવસ થઈ, તેના ફેફસાં, શ્વાસની નલી, તથા હૃદય અને છાતીની દરેક રગેામાં ફરતું થાય. એ પ્રમાણે ચાલુ ત્રીસ મીનીટ, મજબુત ઈચ્છા શક્તિનેા પ્રવાહ (Mental force) ફેફસાંઓમાં ઉતારવેા, જેમ થવાથી દરદીની છાતીમાં કુદરતની જીવનશક્તિ (The intelligence) પેવસ થતાંજ તેને ફેફસાંઓમાં તેમજ છાતીમાં દરેક જગ્યાએ ગરમી વ્યાપી રહી આગ બલશે, જેપરથી માલમ પડશે કે ધારેલી અસર થવા માંડી છે, એ પ્રમાણે ફેફસાંના ખવાઈ ગયલા ભાગ આગળ ચૈતન્યને આકર્ષવા પછી, લેાહીના સરક્યુલેશનને હૃદય (Heart) તરફથી જમણા હાથના પાસીસ વડે માથાંના ડાભા ભાગપર લઈજાઈ જમણા ભાગ પર થઇને જમણા હાથ તરફનાં ફેફસાંમાં દેાડાવવું તથા તે વખતે ફેફસાં હૃદય, તથા છાતીના દરેક અવ્યવેામાં લેાહીનેા ફેરાવેા દરેક વ્યાધીને ધેાઇ નાખતેા હેાય, તેવેા મનમાં વીચાર કરવેા તથા દરદની જગ્યા ઉપર કામ કરતું **નાશકારક ચૈતન્ય** (Destructive intelligence) ની આકૃતિનેા છાપ (Image) ધ્યાનમાં રાખી, મનેાવાસનાથી (Mentally) તંદરૂસતીના વિચાર (Health suggestion) મારફતે જીવન શક્તિ (Life energy) મેાકલી, તે નાશકારક ચૈતન્યને નાબુદ થવાને માટે મજબુત ઈચ્છા શક્તિનેા પ્રવાહ (Strong will-power) મેાકલવેા. એવી રીતે દીવસમાં બે વખત ચૈતન્ય અને લેાહીનેા ફેલાવેા દરદીમાં આમેજ થવાથી જે જગ્યા ખવાવા માંડી હશે તે જગ્યામાં ચાલુ તાજું લેાહી અને તંદરૂસત ચૈતન્ય આમેજ થવાથી તેજ ઘડીથી તે સાજું થવા માંડે છે. દેખઇતી રીતે એ સર્વે અનદીઠ શક્તિ મારફતેજ થાય છે, પણ તેની જાહેર અસરેા, દરદીની સુધરતી જતી હાલત, તથા ડાંસા અને લેાહી તેમજ નબળાઈ અને પરસેવેા તથા દુઃખાવેા કમતી થતેા જવે ખાત્રી મલે છે કે કેાઈક **અનદીઠ શક્તિ** યાને ચૈતન્ય (The intelligence) પેાતાનું કામ સંપુર્ણ રીતે આરંભી દરદીને સાજો કરે છે. ખડીના રેાગમાં

હમેશાં પગ ઠંડા રહે છે જે માટે લોહીના ફેરાવાને (Blood circulation) બરાબર કરવો, ફેફસાં ઉપર આવીને જમી જતું લોહી વીખેરી નાખવું, તાવ આવતી હોય તો તેને લગતી ટ્રીટમેન્ટ આપવી. ક્ષય રોગ લાગુ થતાંજ તેનાં પહેલા તબક્કાની નીશાનીઓ જણાતાંજ ખોરાક તથા પાચન શકિત અને લોહીના ફેરાવા ઉપર ધ્યાન આપવાથી એ રોગ આગળ વધતો જરૂર અટકે છે. **મારા પ્રેકટીકલ અભ્યાસના વખતમાં** મેં કેટલાક પહેલા તથા બીજા સ્તેજના દરદીઓપર ઘણે ભાગે ફત્તેહ મેલવી હતી. હાંસાની ગુચ બંધ કરવામાં, લોહીનો ફેલાવો કરવામાં, શરીરમાં સુક્કી હવા જેવી અસર પેવસ કરવામાં, લોહી પડતું અટકાવવામાં, બરખાઓનું પ્રમાણ ઓછું કરવામાં, પરસેવો કમતી કરી, તાવને બીલકુલ નાબુદ કરવામાં **વીલ પાવરથી** (Will-power) આકર્ષેલું ચૈતન્યની અસર (The force or the intelligence) ઘણીજ અદભુત અસર કરનારી માલમ પડી છે. ખહીના રોગીને ખંતીલી અને ચાલુ ત્રીટમેન્ટ જો લાંબા વખત સુધી આપવામાં આવે તો તે દરદી મોટા ભયમાંથી બચી જાય છે. ખુદ ખહીનો દરદી જો પોતે દર રાત્રે સુતી વેલાએ પોતાનો જમણો હાથ છાતીપર મેલી તંદરૂસતીનોજ વીચાર કર્યા કરે બલકે જે જગ્યાએ દરદ થતું હોય તે તરફ પોતાનું ધ્યાન અથવા વિચાર મનોવૃતિથી (Mental image) ફેંકયા કરે, તથા ચાલુ ધીમો પણ ઉંડો શ્વાસ નાક વાતે ખેંચી તેને છાતીમાં રોકયા કરે, તો તેથી તેને ઘણો મોટો ફાયદો થાય છે.

દમ, હાંફણ અને ગુંચનો તથા ફેફસાંની નલીનો થાંસો— (Asthma and bronchitis) એ સર્વે છાતીના દરદો ઉપલીજ રીતે સાજાં કરવામાં આવે છે. હાંફણવાલા દરદીને શ્વાસ ક્રીયાની ચાલુ પ્રેકટીસ પાડવાની જરૂર છે, કે જેથી તેને ઘણો મોટો ફાયદો થાય છે. દરદીએ પોતે પોતાને **ઓટો સજેશચન** (Auto suggestion) કરવા જોઇએ, તેમજ મેન્ટલ હીલરે દરદીને **મોઢેની સુચનાઓ** (Verbal suggestion) તથા **મેન્ટલ સજેશચનો** (Mental suggestions) દરેક વખત કરવાં જોઇએ, કારણકે સજેશચનોની અસર મનપર ઘણી સખ્ત થાય છે, અને મનપર અસર થવે, વિચારનો વેગ તેવીજ

જાતની ધુરજણીથી ઇચ્છા અનુસાર ચૈતન્ય, **અનકોનશીસયલી** (Unconsciously) પોતાની જાનપીછાણ વગર પોતામાં આકર્ષે છે, જે શરીરમાં જીવનશક્તિ (Vital force) નું રૂપ પકડી, દરદના હલકી પ્રકારના નાશકારક ચૈતન્યને (Lower intelligence of diseases) નસાડે છે, ને તેની જગ્યાપર પોતે પગપેસારો કરી ધીમો પણ હમેશનો સુધારો કરે છે. આ સર્વ બાબદ વિચીત્ર પણ સત્યજ છે, પણ તેની ખરી પીછાણ તો અભ્યાસી અને દરદીજ ફાયદો મેલવવે કરી શકે છે. દમ હાંફણ અને એવાં દરદોમાં ઉંઘ લાવવા માટે **ઈનસોમન્યાની** (Insomnia) ત્રીટમેન્ટ જરૂર આપવી.

ન્યુમોનીયા યાને ફેફસાંનો સોજો—(Pneumonia) આ દરદ પણ ખદી અને તાવ વીગેરેની ત્રીટમેન્ટો પ્રમાણે ત્રીટ કરવામાં આવે છે, દમ બરાબર ચાલતો નહીં હોય તો તથા છાતી માંહેલા ભાગમાં અને ફેફસાં ઉપર લોહીનો સોજો વધારે હોય તો, છાતીપર **ફલાનેલ** અથવા ગરમ સ્વચ્છ કપડાંનો કટકો ફેફસાંપર મેલી, આ પ્રકરણમાં પાછલ દરશાવેલી **ગરમ ફુંક** (Hot insufflation) મોઢાં વાતે ચાલુ ૨૦ થી ૩૦ મીનીટ મારવી, અને પછી છાતીપર હાથ મેલી શાંતપણે વિચારનું આકર્ષણ (Mental force) ફેફસાંમાં મુકવું, જેથી દમ ઘણો સારી રીતે ચાલશે તથા સોજો તે જગ્યામાં પેવસ થયલી ગરમી તથા ચૈતન્ય મારફતે ઉતરી જશે. આ દરદ વખતે આ ઉપાય ઘણો કીમતી છે. લોહીના ફેલાવાને બરાબર કરી શરીરનાં નીચલા ભાગ તરફ લઇ જવો યાને ફેફસાં પરથી લોહીનો ભાર ઓછો કરવો. જે માટે લોંગ પાસીસ ઘણા અકસીર છે. દરદનું જોર વધારે હોય તો ત્રીટમેન્ટ દીવસમાં ત્રણ વખત આપવી, તથા તંદરૂસતી (Hygiene) ને સુખશાંતીને લગતા દરેક ઉપાય લેવા.

આવાં દરદો વખતે મેન્ટલ હીલરને ચાલુ પાસીસો લાંબો વખત સુધી કરવા પડે છે, તેમજ ચાલુ ગરમ ફુંક પણ વાપડવી પડે છે, તેટલા માટે મેન્ટલ હીલરે શ્વાસ ક્રીયા કે જે પ્રકરણ ૭ માંમાં દરશાવી છે, તેનો પક્કો અભ્યાસ કરવોજ જોઇએ, તથા ચાલુ ટેવ પાડવી જોઇએ, તોજ તે દરદ સાજાં કરવાને શક્તિવાન નીવડશે.

લકવો, સાયટીકા, દરેક પ્રકારનો સંધીવા વીગેરે દરદો પણ સાજા થઇ શકે છે. એ દરદોમાં ખાસ ધ્યાન ગુરદાને **નીદીંગ મસાજ** (Kneading massage) મારફતે ચોળવા તથા બરડાના કાંઠાને (Spinal cord) પણ ખુબ ચોળવો, ગરમ કપડું મેલી ગરમ ફુંક વાપડવી, તથા ચાલું ધીમા ધીમા પાસીસ માથાંના હેઠલા ભાગપરથી ઉતરતા બરડાના કાંઠાપર કરવા, તેમજ પેટની દુંટી (Navel) ઉપર ગરમ ફુંક વાપડવી, કારણકે જ્ઞાનતંતુઓ યાને જીવનશકતિ શરીરમાં ફેરવનારા તારો (Nerves) બરડાના કાઠાંમાં બેશુમાર હોવાથી, તેઓની મંદ ગતિને ઉશકેરવાથી એ દરદો સાજાં થાય છે. ખોરાકપર પુષ્કળ ધ્યાન આપવું, સોજેલા ભાગોપર ઉતરતા પાસીસ કરી લોહીને વીખેરી નાખવું, ઝાડાની કબજીયાત દુર કરવી તેનો ઇલાજ ફરમાવવો. એ દરદોમાં યુરીક આસીડ (Uric acid) જે જગ્યાપરની નરવમાં અટકી રહી હોય તે જગ્યાપર ગરમ ફુંક મારવી તથા પાસીસ કરવા. દરેક પાસીસ વખતે મજબુત વિચારશકતિ અને દરદ દફે થવાનો મક્કમ ઇચ્છાશકતિ (Will-power) સાથનો વિચાર, મનો વાસનાથી (Mentally) જરૂર છોડવો.

ગર્ભ વખતે ઉલટી (Nausea in Pregnancy) આ દરદ કેટલીક વખતે નાજુક પંઠણીઓને ઘણું ત્રાસદાયક થઇ પડે છે. એની ત્રીટમેન્ટ તાવ અને ઇનિસોમન્યાની માફક માથાંપર **સરકયુલર પાસીસ** (Circular passes) કરીને તથા લોંગ પાસીસ (Long passes) થી લોહીના ફેરાવાને સમતોલ કરી, હોજરીને લગતી ત્રીટમેન્ટ (Stomach treatment) આપવાથી એક અથવા બે ત્રીટમેન્ટમાં સાજું થઇ જાય છે.

અતેસાર તથા મરડો—(Diarrhoea & Dysentry) આ દરદોની ત્રીટમેન્ટ ઝાડો લાવવાની પ્રકરણ ૬ઠાંમાં લખેલી એકસરસાઇઝથી બરાબર **ઉલટી રીતે** આપવામાં આવે છે. પેટપર ઝાડો લાવવા માટે જે ગોલ ને ગોલ હાથ ફેરવવામાં આવે છે તેનેથી ઉલટી રીતે (Reverse passes) હાથ ફેરવવો, અતેસાર માટે પેટપર હાથ ફેરવવો અને મરડા માટે બરડા ઉપર ઝાડાના માર્ગથી (Rectum) ઉપર ચઢતા પાસીસ કરવા તથા ઝાડાના મુખ ઉપર **તપીંગ મસાજ** (Tapping massage) વાપડવા તથા પેટપર અને ઝાડાના મુખપર હાથ

મેલી, મનોવાસનાથી મજબુત ચૈતન્યનો પ્રવાહ (Mental force) તંદરૂસતીના સજેશચન સાથે છોડવો. **મસા** (Piles) પણ એવીજ રીતે આડાના માર્ગ (Rectum) ઉપર **ઉલટા પાસીસ** (Upward passes) કરવાથી તથા લોહીના ફેરાવાને સમતોલ કરવાથી સાજાં થાય છે.

લુ લાગવી (Sunstroke) ઝડપી **લોંગ** પાસીસ માથાંથી ઉતરતા બરડાપર તેમજ શરીરપર કરવાથી તથા હોજરીને લગતી ટ્રીટમેન્ટ (Stomach treatment) આપવાથી અને લોહીના ફેલાવાને સમતોલ કરવાથી નરમ પડે છે.

તલ્લીના સોજો (Spleen troubles), આ અવયવ શરીરના ડાબા હાથ તરફ હૃદયના નીચલા ભાગ તરફ છેલ્લી પાંસલીની હેઠળ આવેલું છે. તાવવાલા દરદીને તથા પીશાબના રોગીઓને એ અવયવ તકલીફ આપે છે, ને તેવે વખતે દરદ થાય છે. ગુરદા અને લોહીના ફેલાવા તથા પાચનશકતિને લગતી ટ્રીટમેન્ટ આપવી, નીડીંગ (Kneading) મસાજ કરવા તથા તલ્લીપર બાજેલા **ખારો** (Various soda) ને પીગલીને નાબુદ થવાને લગતો વિચાર ફેંકવો.

સ્ત્રીઓના દરદો (Female troubles) દસતાનનું કમ જાસતી થવું, તથા પેરૂના માંહેલા ભાગપર (On ovaries) સોજો આવવો, ગર્ભસ્થાનમાં અડચણ થવી વીગેરે ઘણીક જાતનાં દરદોપર આ વિદ્યા ઘણી સહેલાઇથી અસર કરે છે, કારણકે મનોવિકારી જુસ્સાઓને જ્ઞાનતંતુ સાથે સબંધ છે, અને **જ્ઞાનતંતુઓ** (Nerves) ચૈતન્યની અનદીઠ શકતિ શરીરમાં ફેરવનારા તારરૂપે કામ કરનારી હોવાથી, ગર્ભ-સ્થાનમાં ઘણીજ ઝડપથી અસર કરે છે. સ્ત્રીઓના છુપા ભાગનાં અવ્યવોને લગતાં દરદો (Uterine and ovarian diseases) ફકત દરદીને ઉભા રાખી દુરથી પાસીસ કરવાથી તેમજ તે અવ્યવોપર ખુદ સ્ત્રી દરદીનો પોતાનોજ જમણો હાથ મેલાવી, તે હાથ ઉપર હીલરે પોતાનો જમણો **હાથ મેલી, દરદી તેમજ હીલર** એ બન્ને જણે એકી વખતે દરદ સાજું થવાનો મક્કમ વિચાર તે જગ્યાપર છોડવો, જેની ખેવડી અસરથી

ઘણો ફાયદો થાય છે. દસતાન પુષ્કળ જતું હોય તો એ અવયવ ઉપર દુરથી ઉલતા અને ચઢતા (Upward passes) પાસીસ કરવા. **તેપીંગ મસાજ** પણ એ દરદોમાં ઘણો અકસીર છે ખાસ કરી હોજરીની તથા લોહીના ફેરાવાની ત્રીટમેન્ટ જરૂર આપવી.

હીસ્ત્રીયા (Histeria)—આ દરદ જો મરદને થાય છે તો તેનું કારણ અજીર્ણ (Dyspepsia) અને હોજરીનો બગાડો (Stomach disorder) સમજવો, માટે તેને લગતી ત્રીટમેન્ટ આપવી તથા લોહીને સમતોલ કરવું. સ્ત્રીઓને એ દરદ ઘણું સાધારણ રીતે થાય છે, અને તેનું મુખ્ય કારણ ગર્ભસ્થાન અને છુપા ભાગો (Uterus or womb) ના બગાડાને આભારી છે. દરેક અવ્યવોને જુદી જુદી (General treatment to all vital organs) ત્રીટમેન્ટ આપવી તથા લોંગ પાસીસથી માથાં અને બરડાના કાંઠા તેમજ પગ સુધી ઉતરતા પાસીસ કરવા.

ચાંદુ, ગુમડું, ગાંઠ, પાકું કે ગર (Ulcers, carbuncles, abscesses and boils) આ દરદોને પાકવી નાખવાને માટે ગરમ ફુંકનો ઉપ્યોગ કરવો તથા દરદની ખુદ ઉપર ગોળ ને ગોળ પાસીસ જમણા હાથે કરવા, લોહીના ફેરાવાને બરાબર કરવો, અને ખાસ કરીને હોજરીની તથા ગુરદાની ત્રીટમેન્ટસો જરૂર આપવી. ચાંદા અથવા ગરની આસપાસની બાજુનો સોજો સેહેજ નીંદીગ મસાજથી મસલવો, તથા પરૂ વીગેરે ઝેરી ડીપોઝીટ (Deposit) ને દબાઈ જઇ સુકાઇ જવાનો (Re-absorb) અથવા તો પાકીને બાહેર નીકલી જવાનો મજબુત વિચાર ચાલુ ફેંકવો. કેટલીક વખતે બે પાંચ ત્રીટમેન્ટમાં એ દરદો પાકીને ફુટી જઇ સાફ થઇ જાય છે, અને કેટલીક વખત એમને એમ સુકાઇને દબાઈ જાય છે. સાધારણ રીતે એ ઘણુંજ વીચીત્ર લાગે છે કે, પરૂ જેવી ચીજ ચૈતન્ય મારફતે બાહેર નીકલી પડી અથવા તો સુકાઇ જઇ શકે છે, પણ વિદ્યારથીઓ જ્યારે **ચૈતન્ય** (Universal intelligence) તથા શરીરની રગો (Nerves) સાથનો તેનો સંબંધ તથા આકર્ષણનો કાયદો (Law of attraction) સમજી શકે છે, ત્યારે એની સચ્ચાઇ તદન ખુલ્લી રીતે જોઇ શકે છે. **આ સદીમાં શોધી**

કાઢવામાં આવ્યું છે કે, માનવીના વિચારને શરીર માંહેલા રગો અને જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) ઉપરાંત દરેકે દરેક અવ્યવ (Organ) સાથે ઘણો ધાડો સબંધ છે, યાને મેન્ટલ હીલીંગ જ્ઞાનતંતુનેજ લગતાં દરદો (Nervous disorders) ઉપર અસર કરે છે તેમ નહીં, પણ અવ્યવોને લગતાં દરદો (Organic diseases) ઉપર પણ તેટલીજ અસર કરે છે, કારણકે શરીરમાં એવો કોઇ ભાગ કે અવ્યવ નથી કે જેમાં જ્ઞાનતંતુ કે રગો (Nerves) નહીં હોય. દરેક ઠેકાણે દરેક અવ્યવમાં જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) છે, અને જ્ઞાનતંતુઓમાં ચૈતન્ય ચાલે છે, જે ચૈતન્ય (Intelligence of the nerve or vital force) જ્ઞાનતંતુને લગતાં દરદો (Nervous disorders) સાજાં કરી શકે છે તો અવ્યવોને લગતાં (Organic diseases) દરદો પણ સાજાં કરે, એ સત્ય છે.

ઉપર લખ્યા પ્રમાણે જુદા જુદા દરદોની સારવાર કરવી અને જો દરદની પીછાણ નહીં થઈ શકે તો દરરોજ દરદ સાજું થતાં સુધી **જેનરલ ટ્રીટમેન્ટ** (General treatment) આપ્યા કરવી, તથા પ્રકરણ દહાંમાં જણાવેલી તંદરૂસતી જાળવવાનો સર્વોપયોગી ઇલાજ દરેક દરદીને, દરદના વખતે તથા તંદરૂસતીમાં પણ કરવાને ફરમાવવો. કેટલાંક દરદો સાજાં થવામાં વખત લગાડે છે, તથા કેટલાંક દરદો તુરતજ બે દીવસમાં તદન સાજાં થાય છે. જેવું જડ ઘાલેલું દરદ તેટલો તેપર વખત લાગવોજ જોઇએ. **કેટલીક વખતે દેખાઇતી રીતે બીલકુલ કશી પણ અસર થયલી જણાતી નથી, તેથી કાંઇ એમ નહીં સમજવું કે અસર નહીં થઇ, પણ જે ટ્રીટમેન્ટ તમો આપશો, તેની અસર તો થવાનીજ, કોઇ તુરત તેજ વખતે, અને કોઈ વખત બે ત્રણ દીવસો પછી પણ અસર તો થવાનીજ અને ફરક એક અથવા બીજી રીતે માલમ પડવાનોજ, એ ખાતરી રાખવી.**

હવે આ વિદ્યામાં વપરાતી બીજી બાબદોનો ખુલાસો કરી આ પ્રકરણ પુરૂં કરીશું.

ઠંડી ફુક (Cold insufflation)—ફુક મારી ઠંડકની અસર ઉત્પન્ન કરનારી શ્વાસની રૂઢી, ભેજાંની શાંતી તથા જ્ઞાનતંતુઓને ઠંડક આપવા માટે, કેટલાક ફીટ દુરથી મેન્ટલ હીલર (Mental healer) પ્રકરણ ૭ માંમાં દરશાવેલી શ્વાસ ક્રીયાના જોરથી, પોતાના દમને રોકી, ધીમે ધીમે દુરથીજ ફુંકે છે. એ ઠંડક પમાડનારી ફુંક દરદ સારૂં કરવામાં કદી કામ લાગતી નથી, પણ દરેક સારવાર (Treatment) કરી રહેવા પછી દરદીના ગભરાયલા જીવને શાંત કરવાને કપાળ તથા આંખનાં પાંપણોપર, દરદીથી દુર ઉભા રહીને શાંતીના વિચાર સાથે ફુંકવી.

ગરમ ફુક (Hot insufflation)—ફુક મારી ગરમીની અસર ઉત્પન્ન કરનારી શ્વાસની રૂઢી. આ ગરમીની અસર કરનારી ફુંક ઘણીજ ઉપ્યોગની છે, દરદીના દરદપર અથવા જે ભાગપર દરદ અથવા દુઃખાવો થતો હોય, તે ભાગને પહેલે પાણીથી જરા સાફ કરી અથવા તો "સ્પનઝ" કરી લુંછી નાખી, તેપર એક ફ્લાનેલનો અથવા ગરમ કપડાંનો કટકો મેલી, મેન્ટલ હીલરે (Mental healer) પ્રકરણ ૭ માંમાં જણાવેલી શ્વાસ ક્રીયાથી પોતાના દમને રોકી, પેલા ગરમ કપડાના કટકાપર પોતાનુ મોઢું દાબી, જોરથી એક સરખું ફુકવા માંડવુ, અને એ પ્રમાણે ચાલુ **નાક વાટે દમ લેતા જઈ મોઢાં વાટે ફુંકયા કરવો,** એવી રીતે ચાલુ દશ બાર મીનીટ ફુંક મારવે, સંધીવા, માથાંનો દુઃખાવો વીગેરે દરદો તથા સોજો (Inflammatory deposits) તેજ ઘડીએ સારાં થાય છે, તથા દરદનો દુઃખાવો ઘણા મોટા પ્રમાણમાં નરમ પડે છે. આ (Hot insufflation) ગરમ ફુંકની ચમત્કારીક અસર થાય છે, પણ તે માટે મેન્ટલ હીલરે (Mental healer) ઉંડા લાંબા દમ (Long deep breath) ખેંચવાની, તથા તેને રોકીને એક સરખી રીતે ફુંકવાની ચાલુ ટેવ (Practice) રાખવી જરૂર છે. ચોથાં અઠવાડીયાંની શ્વાસ ક્રીયા પકી શીખવા પછી, ગરમ ફુંક મારવાને ઘણુંજ સેહેલ થઇ પડશે. **હંમેશાં નાક વાટે દમ લેવો અને મોઢાં વાટે ફુકવું, કદી પણ મોઢાં વાટે દમ લેવો નહીં.** કેટલાક સખ્ત ઝાડાની કબજીયાતના દરદો વખતે, જો પેટપર ફ્લાનેલનો કટકો પાંથરી, દુંટીવાલા ભાગપર જો એ ગરમ ફુંક મારવામાં આવે છે, તો ગમે તેવી સખ્ત કબજીયાતનું

દરદ તેજ પળે સારૂં થાય છે, અને ઝાડો આવે છે. એ ગરમ ફુંક ઘણીજ ઉપ્યોગી છે, માટે ફાયદો થાય તેમ વાપરવી,

કોઈ પણ ચીજમાં આકર્ષણ ઉતારી દરદ કેમ સાજાં કરવાં:— કોઈ દરદી સારવાર માટે હીલર પાસે આવી ન શકતું હોય, તો તેવે વખતે મેન્ટલ હીલર પોતાની "મજબુત ઇચ્છા શકિત" ના જોરે કુદરતનું આકર્ષણ (The intelligence) કોઇ પણ ચીજ જેવી કે વીતી, કાગળ, કપડું વીગેરેમાં ઉતારી, દરદીના દરદપર તે લગાડવા કે બાંધવાને આપે છે, જેથી ધારેલી અસર દરદીમાં હલવે હલવે પેવસ થઇ ધીમે ધીમે તેના દરદને અસર કરી સાજું કરે છે, **એ માટે ઘણી મજબુત ઈચ્છાશક્તિ (Will-power) ની જરૂર છે.**

હર કોઈ ચીજમાં વિચારશકિત કેમ ઉતારવી:— એક સફેદ બ્લોતીંગ પેપરનો હાથની હથેલી જેટલી સાઇઝનો કટકો લેવો, તેની બેઉ બાજુપર સેહેજ પાણીનાં ટીપાં નાખી અથવા પાણી છણકાતી ભીણવો, કદી પણ બ્લોતીંગને તદન ભીગાવવું નહીં પણ સેહેજ હવાયલાં જેવું કરવું, પછી બેઉ હાથ એકમેક સાથ જોરમાં ઘસી, તેને બેચાર વખત છણકાતવા અને જ્યાં લગી હાથની હથેલી ગરમ થાય ત્યાં લગી તેમ કર્યા કરવું, પછી પેલા હવાયલાં બ્લોતીંગ પેપરના કટકાને બન્ને હાથની ગરમ થયલી હથેલી વચ્ચે પકડવો, અને એથી પાંચ મીનીટ તદન શાંતપણે તમારો દ્રઢ વિચાર (જે દરદ યા કારણ માટે બ્લોતીંગ બનાવવું હોય તે માટેનો) કરવો, અને તેમ કરતાં હથેલીમાં પકડેલા બ્લોતીંગના કટકાને દાબી રાખવો ને મનોવાસનાથી (Mental current) મનમાં વમાસવું કે "આ મારા હાથમાં પકડેલા બ્લોતીંગ પેપરમાં કુદરતનું આકર્ષણ (Vital intelligence) પેવસ થાય, અને દરદીના દરદપર મુકવાથી, દરદ સાજું થાય." એવી રીતનો ઘણોજ મક્કમ અને દ્રઢ વિચાર પેલાં બ્લોતીંગ પેપરપર મુકવો, એવી રીતે એક કટકો તૈયાર કરી, તેવોજ બીજો કટકો તૈયાર કરવો, અને પછી ત્રીજી વખત તે બન્ને તૈયાર થયલા કટકાઓને સાથે હાથમાં પકડી તૈયાર કરવા, અને એમ તૈયાર થયલા કટકાઓને, એક સફેદ કોરાં કાગળમાં બંડળ વાળી, દરદી જ્યાં હોય ત્યાં મોકલવો અથવા તેને નામે પોસ્ટ કરવો, તથા તે સાથે કેમ વાપરવું તે

વીગેરેની સમજ લખી મોકલવી. લાંબા વખતના ચાલુ દરદો સારાં કરવા માટે આવી રીતે "મેન્ટેલાઇઝ" કીધેલી ચીજો દરદવાલા ભાગપર બાંધી રાખવામાં, અથવા તો ગળાં કે છાતીપર પહેડી રાખવામાં આવે છે, કે જેથી દરદીને આરામ અને શાંતી મલવા ઉપરાંત, દરદ ધીમે ધીમે સારૂં થાય છે.

કાપ, ઘસાડા અને કોઈ પણ જાતના જખમોપર અકસીર ઇલાજ:—ઉપલા બ્લોતીંગને બનાવ્યા પછી, તે બ્લોતીંગને હમેશાં અજવાળાંથી દુર રાખવું ને તેમાં અજવાળું પેવસ થવા દેવું નહીં, તથા કોઈ પણ શખ્સને હાથ લગાડવા દેવો નહીં. એવી રીતે બનાવેલું બ્લોટીંગ હરકોઈ જાતના જખમો (Sores) ઉપર તથા લાંબા વખતની ચાંદી અથવા ફુલું કે ચાઠું સારૂં કરવા માટે, તથા હરેક જખમો રૂઝ લાવવા માટે, ગરમ કપડાંના એક કટકાને દરદ કે જખમવાલા ભાગપર પહેલે મેલી તે ઉપર એ બ્લોતીંગ પેપર મુકવું અને પાટો બાંધવો કે જેથી તે જખમ રૂઝ આવી જશે.

અસલના જમાનાઓથી તેમજ હાલમાં પણ કેટલાક ફકીરો, પરહેઝગારો, અને વિદવાનો, રાખ, ધુલ કે એવી બીજી ચીજો દરદીઓને દરદ પર લગાડવા આપે છે, તથા કેટલાકો, કેસર, કસતુરી અને ગુલાબની મેલવણીથી, ઝંદ અવસ્તા, કુરાણ, કે વેદના ફકરાઓ અને મંત્રો લખી, દરદીને તે ધોઈ પીવા આપે છે, કે જેને દરદી **વિશ્વાસ** રાખી અમલમાં મેલે છે, અને તેનું દરદ સાજું થાય છે, તે કંઇજ નહીં પણ, આ બ્લોતીંગ પેપરની બનાવતની રૂઢી પ્રમાણેજ છે. ફકીર, પરહેઝગાર કે વિદવાન, પોતાની ઇચ્છાશકિત (Will-power) ના જોરથી, કુદરતનું આકર્ષણ (The creative power of intelligence) અથવા જીવનશકિત પોતાની અનંત ખુલ્લાં જીગરની ભલી દુવા અને વાસના તથા વિચારથી, ધુલ, રાખ કે એવી બીજી ચીજોમાં મેલે છે, કે જેથી દરદીનું દરદ સાજું થાય છે. ફકીરો, પરહેઝગારો અને વિદવાનો, પોતાની વિદયાની કળ કુંચીઓ કદી જાહેરમાં દેખાડતા નથી, પણ તેજ કળ કુંચી કે જેથી આજ હજારો વર્ષોથી તેઓ ચમત્કાર અને મોજેજાઓ કરતા આવ્યા છે, કરે છે ને હવે પછી કરશે, તે ચમત્કારોની છુપી કળ કુંચી આ વિદ્યા

મેન્ટલ સાયનસ" (Mental science) સદંતર ખુલ્લે ખુલ્લી જાહેર પાડે છે.

સુધારાવાલાઓ, તથા શીખેલા ભણેલા સાહેબો, કે જેઓ આજ લગી એ બાબદને જુઠ્ઠી, વહેમી અને છેટરપિંડી (Nonsense) તરીકે કહેતા આવ્યા છે, તેઓ આ વીસમી સદીની આગળ વધતી અને અજવાળામાં આવતી વિદ્યાઓની (Sciences) સચ્ચાઇથી પોતાના વિચારો ફેરવી, પોતાની વરસોની ગંભીર ભુલ અને આ વિદ્યા તરફની તેઓની ઇત્રાજીને દુર કરશે. એ ચીજો વ્હેમ અને છેટરપિંડી (Nonsense) નથી પણ, **ફક્ત વિદ્યા છે** (It is only a science) **વિદ્યા એટલે શું? સચ્ચાઈ, અને સચ્ચાઇને કદી કોઈ ખોટી પાડી શકતું નથી.** (Facts are the basis of Philosophy and Philosophy the harmony of facts).

દવા તરીકે પાણી કેમ બનાવવું:—કેટલીક વખત તાવ તથા બીજાં દરદોમાં, પાણી "મેન્ટેલાઇઝ" કરીને, યાને પાણીમાં "વિચારશક્તિ" પેવસ કરીને, તે પાણી દરદીને દવા તરીકે વપડાસમાં લેવા આપે છે, કે જેથી મેન્ટલ હીલરે કરેલી સારવારની અસર, વધારે જોશમાં દરદીના શરીરમાં આખો દીવસ ચાલુ રહે છે. એ પાણી બનાવાની રીત, (જુવો ચીત્ર ૧૪ મું) સામે છાપેલાં ચીત્રપરથી માલમ પડશે. એક કાચના ગલાસમાં ઠંડુ પાણી લેવો, તે ગલાસને ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે ડાબા હાથમાં નીચેથી પકડો, અને જમણા હાથના પાંચે આંગળાં, પાણીની સપાતીથી એક ઈંચ દુર, ઝુલતાં રાખો, અને પછી જે પ્રમાણે મનો વાસનાથી બ્લોતીંગ બનાવવા માટે જે વિચાર તમો બ્લોતીંગ પેપરમાં ઉતારો છો, તેવોજ વિચાર પાણીમાં ઉતારવો, પણ જમણો હાથ અથવા આંગળાં પાણીને એ ક્રીયા દરમયાન લાગવા દેવાં નહીં. દરેક ક્રીયા બ્લોતીંગ પેપર બનાવાની રૂઢી પ્રમાણેજ કરવી, એવી રીતે "મેન્ટેલાઇઝ" કરેલું પાણી દરદીને દીવસમાં ત્રણ વખત, ત્રણ ત્રણ કલાકે, અરધા વાઈન ગલાસ જેટલું પીવાને ફરમાવવું.

દરદીને તંદરૂસતી જાળવવા માટેની શ્વાસક્રીયા:—હરએક માનવીએ ખુલ્લી હવામાં સહવાર સાંજ અરધો અરધો કલાક, લાંબા ઉંડા દમ ખેંચવા, અને ખસુસ કરીને સહવારના બીછાનામાંથી ઉઠતાં



ચીત્ર ૧૪મું.

પાણીમાં વિચાર ઉતારવાની રીત.

Mentalizing water.

એ પ્રમાણેના દમ ખેંચવાથી, ઓક્ષીજન (Oxygen) શરીરમાં પ્રવેશ થઇ, શરીરના અવ્યવોમાં જે કાંઇ કચરો, કે ખરાબ પ્રવાહી હોય છે તેને દુર કરે છે, અને શરીરને ગરમ રાખી, નાડી એક સરખી તંદરૂસત ચલાવે છે. હમેશાં મોઢું બંધ કરી નાક વાટે એક લાંબો ઉંડો શ્વાસ ખેંચવો, તથા દમને છેક પેટની દુંટી સુધી માંહેલા ભાગમાં જવા દેવો, પછી જરા દમને રોકી, પાછો ધીમે ધીમે એકસરખો અટકાવ્યા વગર દમ નાક વાટેજ બાહેર કાઢવો, મોઢું કદી પણ ઉંઘાડવું નહીં.

તંદરૂસતી માટે પાણી વાપડવાની રૂઢી:—પાણી હમેશાં સ્વચ્છ અને બરફ નાખ્યા વગરનુંજ પીવામાં લેવું. આખા દીવસમાં પાંચ પાઇન્ટ (Five pints) ચોખ્ખું નિર્મળ પાણી પીવું જરૂર છે, પણ તેની રીત ઘણી અસાધારણ છે. પાણી હમેશાં ખાવાના વખતની દોઢ કલાક અગાઉ અને દોઢ કલાક પાછળ પીવું, ખાતી વખતે બીલકુલ પાણી પીવું નહીં. પાણી હમેશાં મોઢામાં વગોળાને, તથા લબ (Saliva) સાથે મેળવીને પીવું, કે જેથી પાચનશકતિ વધે છે. એક અરધા કપથી વધુ પાણી એકી વખતે પીવું નહીં, એક કલાકમાં જોઇએ તો બે ચાર વખત પાણી પીવું, પણ હમેશાં ચુસીને તથા થોડું થોડુંજ પીવું. દરેક જાતનું પીણું, જેવું કે કુમરી ચાહે, કાફી, ચોકલેટ, કોકો, વીગેરે પણ એજ પ્રમાણે ચુસી ચુસીને પીવાથી ફાયદો છે. દારૂ, તાડી કે કોઇબી જાતની કેફી વસ્તુ ખાવી કે પીવી નહીં. સ્વચ્છ પાણી દરેક જાતનાં એરેટેડ વોટરો, સરબતો, વાઇનો વીગેરે સર્વમાં સર્વથી ઉત્તમ અને તંદરૂસતી બક્ષનારૂં છે.

દરદીએ ખોરાક કેવો ખાવો:—તીખાસ, ખટાસ, ચીકાસ, કે મીઠાસ જે વસ્તુમાં ઘણો હોય, તેવી ચીજ કદી ખાવી નહીં. અચાર, રાઇતું, સરકો, કાંદા વીગેરે ચીજો બીલકુલ ખાવી નહીં. સોજી ફ્રુટ તથા ભાજી તરકારી, કંદ મુળ વીગેરે ખાવું. માસનો ખોરાક બીલકુલ ખાવો નહીં, પણ જો માંસહારી હોય અને માસના ખોરાક વગર બીલકુલ નહીંજ ચાલે તો, સુપ વીગેરે પીવો, અથવા સેહેજ માસ ભક્ષ કરવું. માસનો ખોરાક શરીરમાં હજારો જાતની વ્યાધી ઉત્તપન્ન કરે છે. દુધનો ખોરાક મોટા પ્રમાણમાં રાત દીવસ રાખવો, તથા તે

જરપત કરવાને બદામ ખાવી. ખાંડ કદી પણ ઉપયોગમાં લેવી નહીં, પણ તેને બદલે સાકર કે ગોળ વાપડવો. દીવસમાં વારંવાર ખાવું નહીં, એક, બે, કે ત્રણ વાર વધુમાં વધુ ખાવું. ખાતી વખતે વધુ વખત લગાડી દરેક નવાલો ૩૦ થી ૪૦ વખત ચાવવો, યાને ખુબ ચાવીને ખાવું. ખાતી વખતે પાણી પીવું નહીં, ઘણીજ જરૂર પડે તો સેહેજ પીવું યા કોગળો કરવો. કદી પણ ગરમ ગરમ ખાણું ખાવું નહીં, હમેશાં ભોજન ઠંડું પાડીનેજ ખાવું કે પીવું. દરેક ખોરાક ખાધા પછી પેટપર જમણો હાથ ફેરવ્યા કરવો અને તે વખતે "મનમાં વિચારવું કે જે ખોરાક મેં ખાધો છે, તે પાચન થઈ જાવો." એવી રીતે તમારી વિચારશકતિ, તમારી પાચનશકતિને વધારશે, તથા હાથ ફેરવવે જે ગતિ આંતરડાંમાં થશે, તેથી તેઓમાં ખોરાક બધે ફરતો રહેશે, અને બંધાઈ જઈ ઝાડાની કબજીયાત કદી થશેજ નહીં. જે ચીજ માટે શક કે વ્હેમ લાગે તે ચીજ કદી ખાવી નહીં, કારણ કે દીલમાં ફીકર રાખી કોઇબી ચીજ ખાવાથી, કેટલીક વખતે તે ચીજ તદન નિર્દોષ છતાં અવગુણ કરે છે, કારણ કે તમારા પોતીકા ફીકરના વિચાર, તમારી પાચનશકતિને મંદ કરી નાખે છે. બનતાં સુધી સાદું સુતરૂં અને જેમ બને તેમ થોડું ખાવું, કારણ કે ખાવાનું જેટલું જોઇયે તેટલું મલી શકે તેમ છે, પણ આંતરડાં અને તમારા શરીર માંહેલા અવ્યવો, જો એકવાર ખરાબ થઈ કામ કરતા અટકે અથવા નકામા થઈ પડે, તો તે કોઈ નવા મુકનાર નથી એ દેખઈતું છે.

શરીરને સ્વચ્છ રાખવાના તથા નાહવાના નીયમો:—દરદી જે વખતે માંદગી ભોગવતો હોય તે વખતે ગરમ કે કુક્રાં પાણીથી નાહવું, પણ જ્યારે તંદરૂસત થાય કે તે દીવસથી સાધારણ ઠંડાં પાણીએજ નાહવું, નાહતી વખતે ઠંડી વાગે ને દીલમાં ધ્રુજણી (Vibrations) થાય, તો હમેશાં તે વખતે દીલમાં મક્કમ વિચાર એજ કરવો કે "મને જે ધ્રુજરીની માફક ઠંડી લાગે છે, તેથી કુદરતનું આકર્ષણ (Vital intelligence) મારા શરીરમાં પેવસ થાય છે, કે જે તંદરૂસતી તેમજ પુષ્કળ જોર આપનારાં છે." કદી પણ સરદી લાગવાની ધાસ્તીનો વિચાર વટીક કરવો નહીં. નાહીને તુરત મોટાં

દીલનુછનાંમાં વિટલાઈ જવું, અને શરીર અરધું નુછયું ન નુછયું, કે કપડાં પેહડી લેવાં. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ ખુલ્લો મુકવો નહીં, તેમજ ઘસીને નુંછવો નહીં. એ માટેની વધુ સમજ માહાન "કસરતબાજ" "સેન્ડો"ની "સ્ટ્રેંથ" નામની ચોપડીમાં વાંચવે માલમ પડશે. હવે આ પ્રકરણ પુરૂં કરવા આગમજ વિદ્વાનોએ આ વિદ્યાની તરફેણમાં તથા ખુદ પોતાની વિદ્યાના **અનિયમીતપણાં** માટે જે વિચાર દરશાવ્યા છે, તે તથા બીજી બાબદો દરશાવીશું.

"મેન્ટલ હીલર" ને અંગત ચેતવણી:—આ વિધ્યા શીખીને ધંધો કરવા માગતા હોય તેઓને, તેમજ ધર્મ ખાતે દુઃખીની દાઝ હૈડે ધરી મુફ્ત લોકોની સારવાર કરવાનું પરમાર્થી કામ માથે ઉઠાવનારાઓએ નીચલા કાયદાઓપર ખુબ ધ્યાન આપવું:—

Rules & regulations for a Mental Healer :–કાયદાઓ :–

૧.—આ વિદ્યા કોઇ પણ મરદ કે ઓરતે એકવીસ વર્ષની ઉમર પછીજ શીખવા માંડવી, એકવીસ વર્ષની અંદરનો સ્ત્રી કે પુરૂષ એ વિદ્યા શીખવાને લાયક નથી.

૨.—કોઈ પણ વખતે સારવાર કરવામાં ઉતાવળ કરવી નહીં, તેમજ કદી કોઇ બાબદથી અજાયબ કે ફીકરમંદ થવું નહીં, તેમજ આતુર અને અધીરા બનવું નહીં. હમેશાં તદન શાંત, ગંભીર, અને દમામદાર રેહવું.

૩.—કદી પણ તમારી વિદ્યા માટે અવિશ્વાસુ બનવું નહીં જો નિષ્ફળતા મળે તો તેને વધારે સારી સમજવી, કારણ કે જેમ નિષ્ફળતા મળતી જશે, તેમ જ્ઞાન વધુ મળતું જશે માટે હમેશાં ધીરજ રાખવી.

૪.—દરદીની બેહાલ હાલત, દુઃખની ગંભીર સ્થીતી વીગેરે જોઈ કદી પણ ગભરાઈ જવું નહીં, પણ હમેશાં દરદીને તેમજ તેઓની સારવાર કરનારાઓને, હસમુખી, શાંત, ખુશનુમાં તથા દીલાસાભરી વાત કરી, હીમતના સખુનો કેહવા.

૫.—કદી પણ દરદીની સામે ગંભીર અને દલગીર જેવો દેખાવ કરવો નહીં, તેમજ વલી તદન છાલકા મનનાં થઇ દરદી સાથે ઘણી

છુટથી વાત કરવી નહીં. હમેશાં સભ્યતાથી વર્તવું, તથા માયા મર્યાદાથી અને હસ્તે મુખડે ધીરજ અને ઉલટના બોલોથી સર્વને આશાવંત કરવા, તથા પોતાનો ટેક અને રોબ જાળવવો, અને બનતાં સુધી પોતાનો મોભ્ભો જાળવી ચાલવું.

૬.—હમેશાં હાથ, પગ, મોહું અને આખ્ખું શરીર તદન સ્વચ્છ અને સફાઇદાર રાખવું, તથા કપડાં પેહેડવામાં તદન સ્વચ્છ અને સુઘડ રેહવું.

૭.—ગરીબોનું અથવા ધર્મ ખાતેનું કામ આવે તો જરૂર તુરત કરવું, તથા પોતે પણ ધર્મ ખાતે ઘણાકોની સારવાર કરવા માંડવી, તેમ કરવાથી તમારીજ પોતાની જાહેરાત, અને વાખવાખી લોકોમાં થશે, બલકે દુઃખીઓ પોતાનું દરદ દફે થવાથી, બીજા દરદીઓને તમારી આગળ મોકલતા જશે, જેથી જાત જાતના દરદો પીછાણવાની અને જુદી જુદી ત્રીટમેન્ટો કરવાની તમને તક મળશે.

૮.—જો તમારી પાસે આવેલો દરદી ગરીબ સ્થિતીનો હોય તો, તેની સારવાર માટે બીલકુલ પૈસા લેવા નહીં, અને જો ગરીબી છતાં તે માનવી કાંઇ પૈસા આપે તો તેની હાલતનો વિચાર કરી જેમ વાજબી લાગે તેમ કરવું. વલી જો દરદીનું દુઃખ સારૂં કરવામાં તમો નીષ્ફળ નિવડો તો તેની પાસે પણ પૈસા લેવા નહીં. દરેક દરદીનું દરદ મુફતજ સાજું કરવા જેવો કોઈ ધર્મ નથી.

નિષ્ફળતા જેવું આ વિદ્યામાં કંઇજ નથી, પણ દરદ ઘણાજ લાંબા વખતનું જડ ઘાલી બેઠું હોય તો, તેની ઉપર ઘણીજ ધીમી અસર થાય છે, તેથી દરદી બેવિશ્વાસ થઈ ત્રીટમેન્ટ (Treatment) લેવાનું મુકી દે છે, અને આ વિદ્યાને તેથી નકામી ગણે છે, તોપણ જે કાંઈ અસર કરવામાં આવે છે, તેનો ગુણ મોડે વેહેલે પણ તેઓને થયા વગર રેહેતોજ નથી.

૯.—ગંભીર તથા મરણ કાંઠે આવી પડેલા દરદીઓનો કેસ (Critical case) કદી પણ તમારી મરજીથી હાથ ધરતા ના, પણ જો દરદી તથા તેનાં સગાંવાહલાં અને લાગતાંવલગતાંઓ, તમને તમારાપર

વિશ્વાસ મેલી, પોતાની રાજીખુશીથી તથા આગ્રહથી (Forcibly and Voluntarily) સારવાર કરવા ફરમાવે, તો દયાને ખાતર અને એક છેલ્લી કોશેષ (As a last resource) દાખલ, તે કેસ પુર ખંત હુશીયારી તથા સમયસુચકતાથી ત્રીટ (Treat) કરવો.

૧૦.—(Critical cases) અંત ઘડીના કેસો હાથમાં નહીં લેવાનું બીજું કારણ, હાલનો દોકટરી કાયદો (Medical law) ઘણા મુલકોમાં દોકટરોને તેઓની સનદની રૂએ, ગમે તેમ વાહાડકાપ કે દવાદારૂ આપવાની છુટ મુકે છે, તેથી પાસ થયલા દોકટરો, પોતાની વિદ્યાને વધુ ખીલવવાને, પોતાને અનુસરતા પ્રયેાગેા દરદીઓપર કેટલીક વખતે અજમાવે છે. પણ મેન્ટલ હીલરને તેવી કોઈ પણ સનદ ન હોવાથી, તથા દાકટરી વિદ્યાથી, તેઓ કેટલેક દરજ્જે જુદી રૂઢીથી કામ કરતા હોવાથી ઘણીક વખત દોકટરો કે જેઓ માંહેલા કેટલાક આ વિદ્યા તરફ ઈતરાજી રાખે છે, તેઓને કંઈ પણ બાંહણું મળતાં ફરીયાદનો પોકાર ઉઠાવી, બીચારા ગરીબ મેન્ટલ હીલરને સતાવાને ચુકતા નથી.

૧૧.—કેટલાક એવા અંતઘડીના કેસો (Critical cases) મેન્ટલ હીલીંગથી સાજા થયલા, પશ્ચીમ મુલકમાં નોંધાયલા છે. એક મેન્ટલ હીલર એવા અંતઘડીના કેસોમાં, દરદીનું દરદ વખતે સાજું કરી ન શકે, તોપણ તેવા દરદીની જીંદગી થેાડા વધુ કલાક બલકે દીવસો સુધી ટકાવી રાખવાને તે પુર સામર્થવાન છે, અને તે ચાલુ અભ્યાસ તથા મેન્ટલ હીલરની સમયસુચકતા ઉપર મોટો આધાર રાખે છે. આ વિદ્યાએ માનવીના શરીર માંહેલા લોહીના ફેરાવાપર (Blood circulation) પુરતો કાબુ મેલવ્યો છે, જેમ વિજલીક આકર્ષણથી તુરતનાં મુવેલાં માનવીનું લોહી દોડાવામાં આવે છે, તેમ આ વિદ્યામાં દેખાડેલી લોહીના ફેરાવાની **ત્રીટમેન્ટ** તથા **લોંગ પાસીસના** (See treatment of blood circulation) ચીત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કરવાથી, વિજલીક કરતાં પણ કેટલીક વખત ઘણી ઉત્તમ અસર થાય છે, અને તે પુરવાર કરવામાં આવ્યું છે.

૧૨.—ચેપી રોગો (Contagious diseases) કે જેને આજનો જમાનો ઘણુંજ ભયંકાર રૂપ આપે છે, તે કંઇજ નહીં પણ ઓરીએન્ટલ

વિદ્યાઓ પ્રમાણે વિચારતાં તેને "ફીકરનું દરદ" કહે છે. દોકટરી વિદ્યાની અસંપુર્ણતા હાલની મરકીએ સીદ્ધ કરી છે, તેજ પ્રમાણે અનુભવથી માલમ પડે છે કે ઉડતા રોગ, તે કંઈજ નહીં પણ મોટે ભાગે માનવીની પોતાની ફીકર ચિંતાથી ઉતપન્ન કરેલી વ્યાધી છે. મેન્ટલ હીલરે કદી પણ, ફીકર ચિંતાનો વિચાર પોતામાં રાખવો નહીં. હમેશાં ચેપી રોગવાળા દરદીની સારવાર કરી રહ્યા પછી તુરત (Essence of mint) પેપરમીટના બે ટીપાં પાણીમાં મેલવીને મેન્ટલ હીલરે પીવાં, તથા પેપરમીટનાં લોશને અથવા કારબોલીક એસીડના લોશનથી હાથ ધોવા. **ફીકર ચિંતા માટે વાંચો પ્રકરણ ૯ મું.**

૧૩.—જે જીજ્ઞાસુને આ વિદયાનો અભ્યાસ કરવાનો શોખ હોય તોજ મક્કમ વિચાર રાખી, ખંતથી પકો અભ્યાસ કરવો, અધુરૂં શીખી જોખમ ખેડવામાં નુકસાન છે. હળદનો કટકો હાથ આવવે ઊંટ વૈદ થઇ જવું નહીં, પણ હરેક ચીજમાં પોતાની અવલોકણ શકતિ (Observative power) તથા ઉંડી વિચારશકતિ વાપડી પુરો અભ્યાસ કરવો.

૧૪.—અભ્યાસી એ અભ્યાસ અને શ્વાસક્રીયા અમલમાં મુકવાને તથા શીખવાને માટે ઘણીજ સ્વચ્છ હવાવાલી જગા પસંદ કરવી, અને તે જગાને જેમ બને તેમ સ્વચ્છ રાખવી. દરેક **અભ્યાસીએ પહેલે "શ્વાસક્રીયા" (Breathing exercise) કે જેના નિયમો આગળ લખ્યા છે, તે પરીપુર્ણ રીતે શીખવા પછીજ બીજી બાબદોપર ધ્યાન આપવું.**

૧૫—અજ્ઞાન અને વ્હેમી તથા બોંહસીલા શખ્સો સાથે આ વિદયા માટે કદી તકરારમાં ઉતરવું નહીં, જે શખ્સોને એ વિદયામાં સેહેજ પણ જ્ઞાન હોય તો, તેવાને આ વિદયાની હરેક કળ કુંચી દેખાડવી, તથા તેઓને સમજણ આપવી.

૧૬.—હમેશાં ગરમ થયલા ભાગ તરફથી ઠંડા ભાગો તરફ લોહીને દોડાવવું, અને તેને માટે લોહીના ફેરાવાની ત્રીટમેન્ટ (Treatment) માં જેમ લખ્યું છે, તેમ કરવું.

૧૭.—દરેક દરદીના શરીરના ઠંડા ભાગને, ચોળીને, ચંપી કરીને કે ઠોકીને ગરમ કરવો અને ત્યાં લોહી દોડાવી, મંદ થયલી ગતિને ઉશકેરવી, એ માટે વાંચો **મસાજ** (Massage) ને લગતું પ્રકરણ ૧૪ મું.

દરદીની સારવાર કરવાનો વખત સહવારના આંઠથી અગ્યારની વચમાં લેવો, કારણકે તેજ વખત ઘણો સારો છે. દરેક સખ્ત દરદ વખતે દરરોજ ત્રીટમેન્ટ આપવી, પછી બે દીવસે એક વખત અને પછી ત્રણ દીવસે એકવાર, એવી રીતે કરવું.

૧૮.—જે મેન્ટલ હીલરને પોતાના માનવી ભાઇબંધ તરફ અખુટ પ્રેમ, દયા, માન, નથી રહેતું, તે કદી પણ આ વિદ્યામાં આગળ વધી શકતો નથી. **હમેશાં ખરાં જીગરના પ્યારથી અને પવીત્ર વાસનાથીજ દરદીની સારવાર કરવી, અથવા તો કરવીજ નહીં, કારણ કે આ પવિત્ર વિદ્યા સાથ ચેડાં કાઢવા જોખમ ભરીયાં છે.**

૧૯.—મેન્ટલ હીલરે દારૂ, તાડી, તંબાકુ, અફીમ વીગેરે દરેક જાતની કેફી વસ્તુથી તદન દુર રહેવું, અને કદી પણ તેનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

૨૦.—જ્યારેબી એક દરદીને તમો સાજો કરી તમારી ત્રીટમેન્ટમાં આવતો બંધ કરો, ત્યારે હમેશાં તે દરદીને તેની તંદરૂસતી કેમ જાળવવી, તે તેને થયલાં દરદ ઉપરથી વિચારીને સમજ પાડવું, તથા દરેક દરદીને નીચે દરશાવેલા કાયદાઓ પ્રમાણે ચાલવા ફરમાવવું.

(*a*) ખોરાક પુષ્કળ ચાવી ચાવીને ખાવો.

(*b*) માસનો ખોરાક થોડો ખાવો અથવા બીલકુલ ખાવો નહીં.

(*c*) ભોજન સાથે કોઇ પણ જાતની પ્રવાહી કે પાણી પીવું નહીં.

(*d*) ભોજન વખતસર અને ધીમે ધીમે ખાવું.

(*e*) તાજી રોટી કે પાંઉં ગરમ હોય તે વખતે ખાવું નહીં. પણ સુક્કી તથા સેકીને ઠંડી પાડેલી કરક રોટી ખાવી, કે જે ચાવી ચાવીને ખાવાથી જરપત થાય છે, નરમ પાંઉં કે રોટી પેટમાં ચવાયા વગર જવાથી અજીર્ણ થાય છે.

(*f*) બે ગલાસ પાણી દીવસમાં ચાર વખત ચુસી ચુસીને પીવું. પણ હમેશાં ભોજનના વખતની વચ્ચે પાણી પીવું ભોજનની દોઢ કલાક અગાઉ અથવા દોઢ કલાક પછી.

(*g*) કલેજાને અને પેટને સહવારે ઉઠતાં અને રાતે સુતાં હાથ ફેરવીને ચોળવું અથવા પોતાનાજ હાથે ચંપી કરવી.

(*h*) સહવાર સાંજ લાંબા ઉંડા દમ ખેંચવાની ટેવ પાડવી.

(*i*) શરીરને કંઇ પણ ચીજના સપર્સ વગર યાને કંઈ પણ હથ્યાર વગર, આમ તેમ વાળીને કસરત કરી તંદરૂસત બનાવવું. આગળ પાછળ ઉપર નીચે વાળવું, તથા બેઠક મારવી. તે માટે જુવો પ્રકરણ ૧૫ મું.

(*j*) સ્વચ્છ હવામાં સુવું, અને સુવાના ઓરડાની બારી કદી બંધ રાખવી નહીં, તથા એક ઓરડામાં બેથી વધુ માણસે સુવું નહીં.

(*k*) ઠંડા પાણીથી નાહવાની ટેવ રાખવી.

(*l*) હમેશાં ધીમાં કદમે લાંબી મંજલ ચાલવું, અથવા તો ધીમે ધીમે બાઇસીકલપર એકસરખી રીતે ફરવું.

(*m*) ફીકર ચીંતાના વિચારને સદંતર દુર કરવા, અને તંદરૂસતીનોજ ખ્યાલ હરપલ મનમાં રાખવો.

આ ઉપલા ૧૩ કાયદાથી ગમે તેવો માનવી પોતાની તંદરૂસતીને જાળવી શકે એ સંભવીત છે.

૨૧.—મેન્ટલ હીલરે કદી પણ, ખરાબ સંગત, જનાકારી વીગેરેથી તદન દુર રહેવું, તથા પોતાના શરીરને સ્વચ્છ, પોતાનાં લોહીને નિરોગી અને તંદરૂસત રાખવું. આ વિદ્યાના દરેક કાયદા પ્રમાણેજ ચાલવું, જે કાંઈ પોતામાં બુરા ગુણ અને "કુટેવ" હોય તેને દુર કરવી, હમેશાં દૃઢ મનનાં રેહવું.

૨૨.—જાહેર લોકોમાં હમેશાં ભેલાતા રહેવું, જાહેર મંડળીઓમાં સામેલ રહેવું, દરેક બાબદમાં ચુપકીદી રાખવી, દરેક ચીજ ઘણાજ ધ્યાનથી જોઇને તથા મુગે મોઢે તેનો અભ્યાસ અને અવલોકન કરવું.

૨૩.—મીત્ર મંડળમાં હમેશાં જો કોઈનું માથું, હાથ, પગ કે શરીર, દાઢ કે દાંત વીગેરે દુઃખતું માલમ પડે તો, તેને તુરત સારૂં (Heal)

કરવું, કે જેથી તમોને વિખ્યાતી મળશે.

૨૪.—થોડાક નાના નાના દરદો સાજાં કરવામાં ફતેહમંદ થવાથી બીજાં અનેક મુશકેલ દરદોનો ભેદ અને ચાવી તમને સમજ પડતી જશે.

૨૫.—હમેશાં સાદાઈ, નમ્રતા, મર્યાદા, વિવેક, સલુકાઇ. માનવી તરફની અનંત પ્રિતીમાં મચ્યા રેહવું, દુઃખીને દિલાસો. ભુખ્યાને ભોજણ, નાગાંને વસ્ત્ર, જીજ્ઞાસુને મદદ, મુર્ખાને જ્ઞાન, અને દરદીને શાંતી આપવી એજ મેન્ટલ હીલરનો ધર્મ છે

આ વિદયા શીખવી જેટલી **સહેલ** છે તેટલીજ **મુશકેલ** પણ લાગશે, જે અભ્યાસી ધીરજ અને ખંતથી અભ્યાસ ચાલુ રાખી, એ વિદ્યાના દરેક કાયદા કાનુનોના નિયમો પ્રમાણે ચાલશે, તેને એ વિદ્યા શીખવી તદન સહેલ છે, **પણ જે માનવી પોતાની અચરતી અને અચંબાનેજ સંતોષ આપવાની કોશેષ કરશે, તેને આ વિદ્યા શીખવી તદન કઠણ અને અશકત માલમ પડશે.** આ ચોપડી વાંચનાર સુજણ તથા જીજ્ઞાસુ અભ્યાસીને આ જગ્યાએ હું થોડી ભલામણ કરૂં છું કે **"કદી પણ ઉતાવલા અને બેવિશ્વાસુ થશો નહીં."** આ વિદ્યાને લગતાં પ્રકરણમાં સમાવેલી દરેક બાબદો જુનામાં જુનાં એશીયાટીક પુસ્તકોમાંથી તેમજ પશ્ચીમ મુલકવાલાઓએ જુદી જુદી ઓરીએન્ટલ વિદ્યાની મળેલી થોડી નોધોપરથી લખેલી ફીલસુફીઓપરથી, તથા ઓરીએન્ટલ અને યુરોપ્યન વિદવાનોની અને ધર્મોની બાબદોપરથી તથા પ્રોફેસર પોલ એડવરડ્સ પાસે જાતિ અનુભવે શીખવા પછી વરસોના લાંબા અભ્યાસ, નાસીપાસીઓ અને નીષ્ફળતા વચ્ચે ઠોકરો ખાઇ, અનુભવ મેળવ્યા પછીજ મેં લખી છે, કે જે વાંચવે દરેક વાંચનારની ખાત્રી થશે કે આ વિદ્યાનો ખુલાસો કરવામાં કશી મહેનત બાકી રાખવામાં આવી નથી. જગતમાં આ વિદ્યાની હજી તો શરૂઆત ચાલે છે, તે આગળ વધશે તેમ તેની સચ્ચાઇ જાહેર થશેજ. વલી **કોઇ પણ વિદ્યાની વીરૂધ્ધ હું મારૂં મત આપતો નથી.** અને તેમજ અભ્યાસીને મારી ભલામણ છે કે કોઇ પણ વિદ્યા તરફ તેની કાળી તેમજ ધોળી બાજુ જોયા, જાણ્યા, અને પીછાણ્યા વગર, તે માટે ખોટું મત બાંધી ધિક્કાર બતલાવવો

નહીં, પણ હમેશાં "સત્ય" ને શોધી કાઢવું, કારણકે જે સત્ય છે, તેને કદી કોઇથી ખોટું પાડી શકાતું નથી. મેન્ટલ હીલરે અને તેટલું દાક્તરોના મતો સાથે મલતું થવું તેઓને માન આપવું, તેઓની સારવારમાં જે દરદી હોય તેને લગતી મસલત સાથે મલી ચલાવવી, તથા દરેક વાતે તેઓને રાજી રાખવા જરૂર છે, કારણ તેઓ ઘણા ખરચે, અને ઘણી મહેનતે, દવાઓના દોષ ગુણો શીખેલા છે, શરિરીક વિદ્યા તેઓ સારી રીતે જાણે છે, તેઓ માંહેલા સત્યવાદી ઘણા શખ્સો સચ્ચાઇને કબુલે છે, અને કવચીતજ કોઈ મતફેર થાય છે, માટે મારી સખ્ત ભલામણ છે કે, દોકટરોને ઘટતું માન આપવું, કદી પણ દરદીની નજરમાં દોકટરો માટે મેન્ટલ હીલરે બુરૂં મત ગોઠવવાની કોશેષ કરવીજ નહીં, કારણકે તેમાં તમારો નીચ સ્વાર્થ અને હસદ લેખાશે, તથા દરદીની નજરમાં પણ તમો હલકા ગણાશો. દરેક ચીજની ધોળી તેમજ કાળી બાજુ છે, માટે દાકટરી વિદ્યાથી તમો ગમે તેવો મતફેર રાખતા હોવો, તથા દાકટર તમારી વિદ્યા કે જે હજારો વરસની જુની છતાં, હાલ તાજી થવાથી નવી લેખાય છે, તે માટે ગમે તેટલો મતફેર બતાવે, તોપણ તેઓએ સાથે મલીને કામ કરવું. દોકટરી વિદ્યા ઘણી ઓહલી છે, ઘણી શ્રેષ્ટ છે, એમ હું પોતે માનું છું, પણ જ્યારે દરદ પારખી નહીં શકાવાથી દવા અવગુણ કરે છે, ત્યારેજ એ વિદ્યા નકામી અને દુઃખ વધારનારી લેખાય છે. ઘણા વરસની ચાલુ પ્રેકટીસ કરનારા દોકટરો, અને અનુભવીઓ, જવલેજ દરદ પારખવામાં ભુલ કરે છે, તેથી તેઓની દવા અકસાર રહે છે, માટે સાધારણ કારણોમાં તથા ગંભીર માંદગીમાં દવાનો પણ ઉપયોગ કરવો, યાને દાક્ટરે આપેલી દવા દરદીને આપવા ઉપરાંત, મેન્ટલ હીલીંગથી પણ દરદ સાજું કરવાની કોશેષ કરવી. મેન્ટલ હીલીંગમાં ફકત વિચાર શકતિથીજ કામ કરવામાં આવે છે, તથા દોકટરે ફરમાવેલા કોઇ પણ ફરમાન કે દવા સાથે તેને કશોસંબંધ નથી, તેથી કોઇ પણ દોકટર પોતાની દવા સાથે, એવા નિર્દોષ ઉપાયને અજમાવવા ના કહે એમ બનતું નથી. દોકટરો હવે હીપનોટીઝમની મદદ લેવા કેટલીક વખતે તતપર રહે છે, તથા આ વિદ્યાએ પોતાની સચ્ચાઇ પશ્ચીમ મુલકમાં

સંપુર્ણ રીતે જાહેર પાડી છે, માટે જો કોઈ પણ શખ્સ એ વિદ્યાની વિરૂદ્ધ પોતાના વિચાર રાખી એ માટેની સચ્ચાઈ નાકબુલ રાખતો હોય તો, તેવા શખ્સને નીચલી ચોપડી વાંચવાની ભલામણ કરવી, કે જે વાંચવા પછી હું ખાત્રીથી માનું છું કે તે પોતાના વિચાર જરૂર ફેરવશે, કારણકે સચ્ચાઇને કદી કોઇ જુઠ્ઠી પાડી શકતું નથી. તે ચોપડીનું નામ નીચે પ્રમાણે છે. (The Force of Mind or the mental factor in medicine by Dr. Alfred T. Schofield M. D., M. R. C. S., London.)

ઓટો મેન્ટલ હીલીંગ (Auto-mental healing) ઉપર દરેક વીગતો દરદીનાં દરદો કેવી રીતે **મેન્ટલ હીલર** સાજાં કરે છે, તેને લગતી દરશાવી છે, પણ માનવીએ પોતાના દુ:ખને એ વિદ્યા મારફતે કેવી રીતે સાજાં કરવાં, યાને દરદી પોતે એ વિદ્યા પોતાને કોઇની પણ મદદ વગર ત્રીટમેન્ટ આપી સાજો કરી શકે છે, તેને **ઓટો મેન્ટલ હીલીંગ** કહે છે. દરેક માનવી પોતે પોતાની સમજ પ્રમાણેના તંદરૂસતીના વિચારો, પોતાના અવ્યવો તરફ **મનોવાસનાથી** મોકલે છે, કે જે વિચારોની ધુરજણી, મનન કરેલી જગ્યાએ જઈ, ત્યાંની વ્યાધી દુર કરે છે. આપણે આગળ વાંચી ગયા તેમ, દરેક ચીજ પ્રમાનુઓની બનેલી છે, અને તેમાં કુદરતની **ગતિ** યાને **ચૈતન્ય** સમાયલું છે, કે જે ચૈતન્યના જેવુંજ ચૈતન્ય માનવીના વિચારોમાં પણ વસે છે. **કુદરતનું ચૈતન્ય જેવી અસર કરે છે, તેવીજ અસર માનવીના વીચારમાં વસ્તુ ચૈતન્ય પણ કરે છે,** માટે દરેક માનવીની ફરજ છે કે, પોતાની તંદરૂસતી જાળવી રાખવાને માટે પોતાના વિચારનું આકર્ષણ, પોતાના શરીરપર છોડીને વ્યાધી દુર કરવા, **મનન કરવાની જરૂર છે,** એને **ઓટો સજેશચન** (Auto-suggestion) કહે છે. **ઓટો સજેશચન** રાતની વખતે, મનને શાંત રાખી, બીછાનામાં લેટવા પછી, જે જે અવ્યવો વ્યાધીથી પીડાતા હોય, તે અવ્યવો તરફ નજર રાખી, ચાલુ શાંત અને એકાગ્રહતાથી **તંદરૂસતીનો વિચાર** મક્કમપણે કરવો. પહેલે માથાંથી શરૂ કરી, પછી, ગળાં, છાતી, પેટ અને બીજા અવ્યવો તરફ અનુક્રમે ચાલુ **તંદરૂસતીના વિચારનો પ્રવાહ** છોડવો, તથા

પ્રકરણ ૭ માંમાં જણાવેલી પહેલાં ચાર અઠવાડયાંવાળી **શ્વાસ ક્રીયાથી** વિચારનાં વેગને, શાંત તથા એકાગ્રહ રાખવેા. જે જગ્યાપર અથવા જે અવ્યવપર, તમેા તમારેા એકાગ્રહ કીધેલેા વિચાર છેાડશેા, તથા તમારી નજર અને ધ્યાન તેજ જગ્યાપર એકાગ્રહ કરશેા, તેા તે વખતે, તે જગ્યામાં ચૈતન્યનેા પ્રવાહ ધ્રુરજણી કરતેા તમને માલમ પડશે. જેવેા તમારેા મક્કમ વિચાર, જેટલી તમારી એકાગ્રહતા, જેટલેા તમારેા વિશ્વાસ, તેટલી તમારા વિચારના પ્રવાહની અસર થશે, કારણકે એકાગ્રહ કરેલા વિચારનેા વેગ ઘણેા ઝડપી, તેજ અને અનંત અસર કરનારેા છે. **વિચારશકતિ** હાલની સદીમાં એક બળવાન ચૈતન્ય (Latent-power) યાને **સર્વ વ્યાપક શકિત લેખાય છે.** કારણકે માનવીના શરીરમાં તે રાજ્યકર્ત્તા છે, તથા શરિરીક જગતમાં તેનેથીજ સર્વે ફેરફાર થાય છે.

કુદરતનું અખુટ, અનદીઠ, અનંત ચૈતન્ય (The universal intelligence) કુદરત અને માનવીના શરીરની બાહેરની જગત્તમાં **ચૈતન્ય** (Intelligence) **તરીકે**, અને માનવીના શરીરમાં **વિચાર શકિત અને ઈચ્છાશકિતનાં ભેગાં જોર તરીકે** ઓળખાય છે. એ બન્ને શક્તિઓમાં વપડાતું જોર અથવા બળ (force) એકજ જાતનું છે, અને તેની અસર મુખ્ય બે જાતની છે, તેને **સર્વવ્યાપક** (Creative) અને **સર્વ નાશક** (Destructive) કહે છે. માનવી પોતાના શરીરમાં પોતાના **વિચારેા** અને **ઈચ્છાઓથી** ચાહે તેવેા ફેરફાર કરી શકે છે, **તેમજ તેજ વિચારેા, અને તે માંહેલી અનદીઠ પ્રબળ શકિત** (The latent force of mind) અથવા **માનસીક ચૈતન્ય,** કે જે કુદરતના અનંત ચૈતન્યનેા અંશ છે, તે **શરીરની બાહેરની જગતમાં** પણ, આકર્ષણના કાયદા મારફતે, **પોતાની ઇચ્છા તથા વિચારની દ્રઢતાનાં જોર તથા પ્રમાણમાં અસર કરી શકે છે,** જેથી ખુલ્લું માલમ પડે છે કે, **માનવીના મનવંતર માંહેલી શકિત** અને **કુદરતમાં વર્ધી તથા નાશ કરનારી શકિત એકજ જાતના છે,** તથા તેનું ચૈતન્ય ગૃતવાકર્ષણના સર્વેથી મોટા કાયદા પ્રમાણે, એકમેક સાથ સબંધ ધરાવે છે, જેથી આગલાં પ્રકરણેામાં એ **શકિતને**

(The force or the intelligence) મુખ્યત્વે **વિચારશક્તિનો** જોર તરીકેજ ઓલખાતી છે.

" Rules of **Auto or self healing** can be followed by any one, and, be these rules ever so vague, yet they will lead any intelligent person into the right course to adopt in each case.

First of all **thoughts** declaring pain an **intruder** must be steadily maintained; then the person must declare and **assert** his **inherent right** to be **well.** On retiring each night search the system and rake it through and through with a mental shock, beginning at the head. This is done by turning the eyes upward, as though to look from under the brow over the top of the head, then pass the **thought-wave** directly down through the centre of the body, dropping the eyes upon the chest as the breath is breathed out. It will take about twelve seconds for the wave to emerge from the feet. Then gently repose or rest for ten seconds and repeat the mental wave. This mental wave consists of a **word**, well defined but not audibly spoken; this word is **Health** and is the desired object.

How this heals? All things are composed of atoms and **mind is a real** thing—it is a fluid because it flows. Now this mind-wave is composed of untold millions of atoms (each one is charged with a mission **to cure**) and is sent through the system as a **positive force.** On encountering the dis-affected atoms (which cause us the disease), it finds

them in a negative condition, and, as a positi
always overcomes a negative, so it will surely do
case of sickness. If a person will persistently flo
his system with these **mind-waves** of Health,
disease can torment him very long. **After t**
novice or beginner has sent these mental search
through the body a few days, he will easily
tinguish a feeling of the wave passing along throu
his being. The very best time and place for t
treatment is while in bed, when all is quiet; but a
good opportunity can be seized upon during
whole twenty-four hours with profit.

Happy **thoughts** and **mental sereni**
are necessary to the prolongation of health and
Never flood the mind with fear and depress
Invite cheerful **images** into your mind and d
upon the **health** you have a **right** to possess.
Believe in health ! Down with sickness

પ્રકરણ ૯ મું.

The Thought Force Philosophy.

અદ્દભૂત વિચારશકિત અને તેની ફીલસુફી.

" Thou can't not fail ; the future all unknown Lies in thy power—its secrets are thine own. There's not a task that—thou can't not fulfill, Strong in the **Thought** —as thou thyself shall will."

આગલાં પ્રકરણોમાં બતાવ્યા પ્રમાણે, આખી જગતમાં ઇશ્વરની મુખ્ય શકિત, કે જેથી આ જગતની સર્વ લીલા વ્યાપી રહી છે, અને જે શકતિ માનવીના જગતરૂપી બદનની અંદર, આત્તમીક શકિતના નામથી ઓળખાય છે, કે જેને માનવી પોતાની ઇચ્છાશકતિ (Will-power) ના આકર્ષણથી વિચાર મારફતે કામમાં લે છે, તે **શકિત** (The force-the intelligence-the mind) શરીરમાં જેવી રીતે દરેક જાતની ગતિ ઉતપન્ન કરે છે, તેજ પ્રમાણે જગતરૂપી શરીરની બહાર, સંસારી વહેવારી તથા બીજી દરેક બાબદોમાં કેવું કામ બજાવે છે, કેવી રીતે જાણ અનજાણ રીતે વપડાસમાં લેવાય છે, તેની કેવી અંસરો થાય છે, તથા તે થવાનાં કારણો વીગેરે સર્વ ખુલાસો અનુક્રમે આપીશું.

ફીકરનો વિચાર માનવીનો જીવ લે છે (Fear kills the man) માનવીનો જીવ તેના બદનને અને ભેજાંને પોતાના હથ્યાર દાખલ વાપડે છે, અને તેઓને પોતાની મરજી મુજબ કામમાં લે છે. માનવી પોતાની મનશક્તિથી પોતાના શરીરપર જે કાબુ ધરાવે છે, તે આગલાં પ્રકરણોમાં સમજાવ્યું છે, પણ તે ઉપરાંત તે વિચારના આકર્ષણથી, પોતાના નસીબપર પણ થોડે યા ઘણે ભાગે, વિચારના મક્કમપણાં તથા દ્રઢતાના (Concentration) પ્રમાણમાં ફેરફાર કરી, પોતાની ઇચ્છા પુર્ણ કરી શકે છે. એ તો દેખઇતું છે કે માનવી જે વિચાર દ્રઢપણે કરે છે, તેમાં તે સદા ફત્તેહમંદ નિવડે છે: જે માનવી નાસીપાસ થઈ પોતાનાં હૈયાંમાં, જે વિચાર (જેવા કે " હું કંઇ કરી

શકતો નથી") રાખી મુકે છે, તે કદી પણ પોતાનું કામ આરંભી શકતોજ નથી. જે માનવી હિંમતનો વિચાર (જેવો કે "હું કરી શકીશ અને હુંજ કરીશ") હૈયામાં દ્રઢ કરે છે, તે ગમે તેવું કામ પાર પાડી શકે છે. માનવી ચિંતાને પોતાના દીલમાં રાખવાથી જે દુઃખ માટે તે બીહતો હોય. તેજ દુઃખ તેની સામે આવી ઉભું રહે છે. ફીકર ચિંતાનો વિચાર કંગાળીયત, દુઃખ દરદ, પાપ, નાસીપાસી, અદેખાઇ, કાવત્રાં અને દુન્યાનાં બીજાં બધાં મુખ્ય પાપો અને દુઃખો તથા અસુખનું મુળ કારણ છે. ફીકરના વિચારને તમારા વિચાર મંડલમાં રાખવાની જરૂરજ નથી. દુન્યામાં "બીહીક" (Fear) સીવાય બીજી કોઈ પણ ચીજથી માનવીને બીહવાનું નથી.

આકર્ષણનો કાયદો—જેમ કુદરતમાં અનેક ચીજની ઉતપતી માટે, જગત્ત માહેલી દરેક ચીજો એક બીજામાંથી પોતાની ઉનતીને માટે જોઇતી પોષણ લાયક વસ્તુ, અથવા ગતિ પોતામાં ખેંચી પોતાનું રૂપ લે છે, તેમ માનવી પોતાની ઇચ્છાશક્તિના (Will-power) આકર્ષણથી પોતાને જોઇતી ચીજો સુખ યા દુઃખ પોતા તરફ ખેંચે છે. જેમ માટીના રજકણો પોતા તરફ પાણીને ખેંચી, તેથી કાદવરૂપ પકડી, સુર્યના તાપથી સુકાઇ તથા જમીનમાં બીજા ખારો સાથે મલી નક્કર પથરનું રૂપ લે છે, તેમ માનવીનો વિચાર પોતાની ધુરજણી મારફતે પોતાના જેવાજ અનુઓ (Atoms) ને વલગે છે, જેથી તે બીજા સંજોગો સાથે મલી ફલીભુતરૂપ પકડે છે. વલી જેમ વીજલીની ધુરજણી એક નાકેથી બીજે નાકે તારનો સંદેશો પુગાડે છે, કે બતી સળગાવે છે, તેજ પ્રમાણે માનવીનો વિચાર જે દીશા, જે જગ્યા, અને જે ચીજ તરફ મોકલવા ઇચ્છે તે તરફ જાય છે.

વિચારશક્તિના આકર્ષણનું જોર—વીજળીક તથા બીજી હવાઈ તેમજ પ્રવાહી ચીજોનો રોહ, વિચારશક્તિના ઝડપી વેગ આગળ ઘણોજ ધીમો ગણાય છે. પ્રોફેસર એલીશા ગ્રે (Prof. Elissha Grey) પોતાના ગ્રંથમાં (Miracles of nature) લખે છે કે "વિચાર શક્તિના મોજાઓની અસર તથા તેના અવાજ, તથા રંગબેરંગી અજવાળાંનો ઝમકાટ, કવચીતજ કોઈ જોઇ જાણી કે ખ્યાલ કરી શકશે.

એ શકિતનો પ્રવાહ ૪૦૦૦૦ થી ૪૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ ઘણી ઝડપે એક સેકન્ડમાં દોડે છે, તથા ૭૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦૦ ઘણે છેટે, તેટલાજ વખતમાં જઇ શકે છે. લોખંડ કે કોઇપણ જાતનો પદાર્થ યા ગમે તેવો અટકાવ, એની ઝડપને રોકી શકતો કે અટકાવી શકતો નથી, પણ ફક્ત સુર્યની રોશની તેના **વાઇબ્રેશનો** (Vibrations) વીખેરી નાખે છે, જેથી તેની ઝડપ, છેટાનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે. અંધકારમાં વિચારનો વેગ ઘણો તેજ અને ઝડપી હોય છે, અને તેનું એવું તો સખ્ત આકર્ષણ કરી બીજા માનવીના વિચારો, ચીજો, સંસારી વેહવારી બાબદો, અને નસીબના સંજોગો, બલકે **કર્મના કાયદાને** અને **મોત** વતીકને પોતાના તાબામાં કરે છે, પોતાના જોર પ્રમાણે તેવી ચીજોને ખેંચે છે, તથા બદલી શકે છે. જે વિચાર ભેજાંમાં પહેલે દ્રઢ થાય છે, તેને લગતી અસર અને બનાવો પહેલે બને છે. દોસ્તીનો વીચાર તેવાજ બીજા વિચારોને પોતા તરફ ખેંચી માનવીઓમાં, મીત્રાચારી, સુલેહ સંપજ, વીગેરે વધારે છે. ગુસ્સો, ધીક્કાર, અદેખાઈ, કપટ, અને એવા બીજા હજારો દુર્ગુણો, તેવીજ શકિતને પોતા તરપ ખેંચી લાવે છે, અને એવી રીતે માનવી પોતાના વિચારો મારફતે સુખ કે દુઃખ મેલવે છે, તથા બીજાઓને આપી શકે છે. **"જેવું વિચારો તેવું પામો, જેવું વાવો તેવુંજ ફલ ચાખો"** એ કેહવતો, એ પ્રમાણે ખરી પડે છે. જેટલો વિચાર દ્રઢ હોય છે, તથા જેટલી એકાગ્રહતાથી (Concentration) તેને દ્રઢ કરી, ભેજાંમાથી બાહાર પાડવામાં આવે છે, તેટલી ઝડપ અને તેટલો જોશ, તે ઇચ્છા પુર્ણ કરવામાં વાપડે છે. જેમ બંદુકમાં છરા ભરી મારવાથી, તેઓ વીખેરાઇ જઇ ઘણી અસર કરતા નથી, પણ તેજ છરાઓને પીગલાવી તેની એકજ મોટી ગોળી બનાવી મારવે, કાટીલ અસર થાય છે, તેમ વિચારોના જોશને એકઠા કરી, એકાગ્રહતાથી (Concentration) દ્રઢ કર્યા પછી છોડવે, તેવીજ અસર કરે છે.

દ્રઢ વિચાર કેવી રીતે કરી શકાય—માનવી ફેફસાંની મદદથી જે હવા દમમાં લે છે, તેની અસર નાંકવાતે ભેજાંપર પણ થાય છે, અને તે દરેક દમે ભેજાંમાં ત્રણ ત્રણ નવા વિચાર ઉત્તપન્ન થાય છે, યાને એક મીનીટમાં ૪૮ થી ૫૪ નવા વિચારો, માનવીના વિચાર મંડલમાંથી બાહેર

પડે છે. આ બાબદ તો જાણીતી છે કે માનવીનુ ભેજું, ગમે તેવા કામમાં રોકાયલું હોવા છતાં, પોતાની આસપાસની બીજી હજારો ચીજોનો ખ્યાલ એકી વખતે પોતામાં લે છે, તથા બાહેર પાડે છે. એ રીતે ફેફસાં માનવીના વિચારની સાથે મોટો સંબંધ ધરાવે છે, તેથી ફેફસાંને કાબુમાં રાખવાની જરૂર છે. ફેફસાંને કાબુમાં રાખવા યાને તેની ઝડપનો વેગ કમતી કરવા માટે, દમને રોકવાની શ્વાસ ક્રીયાની જરૂર છે. (જુવો પ્રકરણ ૭મુ) દમને કાબુમાં રાખવાનું કામ જેટલું અઘરૂં છે, તેટલુંજ સહેલ છે. એ સહેલતા ફકત માનવીના એક વિચારપરજ આધાર રાખે છે, તે વિચારનું નામ **શાંતિ** છે. માનવી શાંત હોય તો દમ ઓછો ચાલે, દમ ઓછો ચાલે તો વિચારોની ઝડપ તથા ખ્યાલોની ગુચવણ ઓછી થાય, અને ખ્યાલો ઓછા થાય તો, ભેજાંને આશાયસ મલવા ઉપરાંત, જે એકજ ખ્યાલ અથવા વિચાર ગોખીઓ હોય, તે ધટરૂપ પકડે યાને એકાગ્રહ (Concentration) થાય, કે જેમ થવા પછી બહાર પડવે, તે પોતાની એકાગ્રહતાના પ્રમાણમાં, ધારેલી ઇચ્છા પુર્ણ કરી શકે છે.

અદભુત શકિત ધરાવનારૂં લોહચુંબક—જે માનવી મધુરતા સચ્ચાઈ તથા અનેક બીજા સદગુણોને લગતા વિચાર કરે છે, તે તેવીજ જાતના ભલા વિચારો ધરાવનારાં મંડલોમાં પ્રકાશી, તેને ખુશાલ અને સુખી રાખે છે, જેવો ધીક્કાર, નિંદા તથા દરેક બીજા દુર્ગુણો વિચારે છે. તે તેવાજ દુર્ગુણી વિચારના લોકોને મલી, તેવાજ દુર્ગુણોનો પોતામાં સંગ્રહ કરી, પાપી અને દુઃખી થાય છે. એજ પ્રમાણે વિચાર શકિતના અનદીઠ તાર મારફતે જે કોઇ, જે ચીજ ચાહે તે મેલવી શકે છે, માટે એ વિચાર શકિતનું આકર્ષણ એક ઘણુંજ અદભુત, ગંભીર અને તત્કાલ અસર કરનારૂં, હદ વગરની શકિત ધરાવનારૂં લોહચુંબક છે, કે જેથીજ માનવી પોતાને ગરીબ, કે તવંગર, સુખી કે દુઃખી, પાપી કે ધર્મી પોતાને બનાવી શકે છે, બલકે માનવીની આખી જીંદગીજ વિચાર-શકિતના દોરાથી તંગાયલી છે. વિચારને કાબુમાં રાખવા માટે ઘણા સદગુણોની જરૂર છે, તે માંહેલો સદગુણ **આશા** છે.

કુદરતમાં આકર્ષણ દરેક સારી માઠી ચીજોમાં એકસરખીજ અસર કરે છે—આશા એ એક જાતનું ઘણુંજ જોરાવર વળગણ છે

કે જેને વલગી રહ્યાથી અંતમાં સુખનુંજ મુળ પેદા થાય છે. માનવી આશાનેજ વલગી રહ્યાથી, પોતાને કામ આવતી દરેક ચીજો જેવી કે માનવીનો પ્યાર, ચીજો, બનાવો, મીત્રચારો, પૈસા, આબરૂ, ઇજ્જત, મોહટાઈ વીગેરે દરેક ચીજો મોડે યા વહેલે, **પોતાની શકિત અને લાયકાત મુજબ મેલવી શકે છે,** પણ તે માટે તે સાથે બીજા સદગુણો ખંત, વિશ્વાસ, સચ્ચાઈ, શાંતિ એઓની મુખ્ય જરૂર છે. એ પ્રમાણે જે માનવી જે ચીજોનો દર કરે છે, તેજ ચીજ કુદરતના કાયદા પ્રમાણે આકર્ષણના જોરે, તેની સામે આવી ઉભી રહે છે. **એક ચીજ માટે આશા રાખવી, એ કુદરત પાસે તે ચીજ માંગવા બરાબર છે. અને તેજ પ્રમાણે એક ચીજની બીહીક તથા ચિંતા રાખવી યાને દુઃખ થવાની આશા રાખવી, એ પણ આપણાજ હાથે કુદરત પાસે દુઃખ માગવા બરાબર છે, અને કુદરતનો નિયમ યાને આકર્ષણ એકજ હોવાથી, એ બન્ને સારી તથા માઠી આશાઓને, એકજ રીતે લાગુ પડે છે.** માનવીને કોઇ દુઃખી કરતું નથી, પણ માનવીજ પોતે પોતાના ઉપર, પોતાના વિચારોજ મારફતે, જાણીબુજીને દુઃખ ખેંચી લઇ દુઃખી થાય છે, ને તેમ થવાનો દોષ બીજાં નિર્દોષોપર મુકે છે. માટે માનવીએ પોતાના તેમજ બીજાના સુખ અને લાભ અર્થે, હરદમ પોતાના વિચારોપર કાબુ રાખી, આશાને આગળ રાખી પવિત્રાઈ તથા નેકીનોજ વિચાર કરી, સુખ મેલવી સુખ આપવું જોઇએ. જુવો જગતમાં પ્રસીધ્ધ થઇ ગયલા મહાન નરો, એ વિધ્યાનો ભેદ જાણતા હતા નહીં, પણ કુદરતે તેઓમાં, જેમ દરેક માનવીમાં એક સરખી નજરે બક્ષયું છે તેમ, એ વિધ્યાના બીયાં રોપેલાં હતાં, તેમાં તેઓએ પોતાના વિચારના પાણીથી ઝાડ ઉગાડી, તેનાં મીઠાં ફળ દાખલ જગતમાં નામ અમર કરી ગયા છે. **સીકંદર** કે જેને જગતને ધુજાવી મેલી હતી, તે કહેતો હતો કે **"મારે માટે મેં મારી આશાઓનેજ ફકત રાખી છે"** કે જે વિચારથીજ તેને દરેક ફત્તેહ, કુનેહ અને હીમતથી મેલવી હતી.

હીમતનો વિચાર અને તેની શકિત—હીમતની શરૂઆત ફકત એકજ વિચારથી છે. **"હું કરી શકીશ અને હુંજ કરીશ"** આ

વિચાર મનમાં હરદમ રાખવાથી આશા ઉત્તપન્ન થાય છે, કે જે આશા માંનવીમાં ઉલત ઉત્તપન્ન કરે છે, તેથી તેનામાં જોશ તથા જોર અને હીમત પ્રકાશી નીકળે છે, કે જે પ્રકાશના ઝલકાતથી, તે પોતાની ફત્તેહ માંટે ગમે તેવી અશક્ત ચીજોને પોતા તરફ આકર્ષી શકે છે, તેથી તે નસીબદાર (Lucky) ગણાય છે. એજ પ્રમાણે ગોખણ શબ્દો **"હું નાચાર છું, હું કંઇ કરી શકતો નહીં, હું શું કરૂં, કેમ કરૂં, થશે કે નહી"** એવી શંકા, ફીકર અને નાહીમતના વિચારો, મનપર સખ્ત અસર કરી દ્રઢ થાય છે, ને તે માનવીને તેવીજ ટેવ પડી જવે, તે સદાનો હીમતવાન થવા બદલે બાયલો, હીચકારો, અને દુઃખી થઇ જાય છે, તથા પોતાના હાથે પોતાની ઇચ્છાઓની જડ બાળી નાખી, ફત્તેહને કીનારે ચઢેલાં પોતાનાં કામને, અંતમા નાસીપાસીથી નિષ્ફળ બનાવે છે. માનવીઓ એ સર્વ ચીજ નજરથી જોય છે, જાણે છે, પણ તેઓ તેની સાદાઇપર એટલાતો બેપરવા રહે છે, કે તેની ખરી ખુબી અને કળકુંચી શોધવાને કસો ઉપાય લેતા નથી. કેટલાક માનવીઓ તમારાં કરતાં થોડું શીખેલા, તમારા કરતાં થોડા ચાલાક, હીમત અને આશાના વિચારો મનમાં ગોખી રાખી, તમારા કરતાં વધુ કમાઇ કે માન મેલવી, લાગવગ વધારી, સંસારમાં આગળ વધે છે, અને તમો શીખેલા ભણેલા, દીગરીઓ મેલવી, ચાલાક છતાં, નસીબને નામનું જુઠું રૂદન કરતા નાસીપાસીના દરયામાં ડોળતાજ રહી જાઓ છો. શું એમ રોજ બનતું નથી? નસીબ બચારૂં શું કરે? નસીબ તો તમને આશા આપે છે, પણ તમેજ, નાહીમત અને તમારી પેલી મોટી ઍબ ફીકર ને સાથી કરી નિષ્ફલ નિવડો છો. માટે વિચારો, તમારી ફીકર ચિંતાને દુર કરો, જાપાનીસોનો દાખલો લો, અને તેઓની માફક તમારાં જીગરમાં, ચાલતાં હાલતાં, બેસતાં ઉઠતાં, બોલતાં, કામ કરતાં, બલકે ઉંઘમાં પણ એકજ સાદો વિચાર "હું કરીશ અને હુંજ કરી શકીશ" એ ગોખ્યા કરો, ને પછી જુવો કે પંદર દીવસમાં તમારામાં કેટલો ફેરફાર થઇ જશે. તમો ઇત્યાસો વાંચો છો, તે કાંઇની કીસ્સા નથી પણ જ્ઞાનનાં ભંડારો છે, તેની સાદાઇમાંજ જ્ઞાન સમાયલું છે. જુવો નેપોલીઅને કયા વિચારથી દુન્યા ધુજાવી. નેલસને કેવી રીતે ફતેહ મેલવી, ગલેડસતને કેવી રીતે પોતાની મહતવતા વધારી,

દાદાભાઇ નવરોજી કેવી રીતે એમ. પી. થયા, ફકત એકજ વિચાર "**હું કરીશ અને હું જ કરી શકીશ**". જો એવા વિચાર તેઓના ભેજામાં રાત દીવસ નહીં ગોખાતે, તો કદી નેપોલીયન કે નેલસન ફતેહો મેલવતે નહીં, કદી દાદાભાઈ નવરોજી, એમ. પી. થવા પામતેજ નહીં. **અશકયતા** જેવી દુન્યામાં કોઇ ચીજ છેજ નહીં. નેપોલીયનના બોલો ગોખી રાખો. "There is nothing impossible in this world and impossible word will be found in the dictionary of Fools"—દુન્યામાં અશકત જેવી કોઇ ચીજ છેજ નહીં, અને અશકયતા એ શબ્દ મુર્ખાઓના શબ્દ કોષમાંજ મલશે."

સુખના શત્રુને દુર કરો—માટે સુખના એ શત્રુને દુર કરો. પેલા કંગાળ ધીક્કારવાજોગ વિચારો, "હું કરી શકતો નથી, હું બીહું છુ" એઓને માટે તમારી વિચારશકિતનો ગુરઝ તૈયાર રાખી, તમારા મનવતર માંથી તેને હાંકી કાઢો, નાસીપાસી કે જે તમારો દુશમન છે, તેના તમો જમ થઇ લાગો. જાપાનીસોએ કેમ ફતેહ મેલવી તેની સાદાઈ તરફ નજર નાખો, તો સુખ તમારૂંજ છે. ચિંતા, ભય અને ફીકર, એ દુઃખ દળીદ્રતા, ધિક્કાર, ચોરી, અદેખાઈ, કપત, હવસ, નિષ્ફળતા અને નાસિપાસીનાં માબાપ છે, માટે એ મુખ્ય દૈત્ય ફીકરને, તમારાં મનમાંથી સદંતર દુર કરો, કે જેથી એ સર્વે દુર્ગુણોનો નાશ થશે. માટે એ ફીકરને તમારાં ભેજાંમાંથી સદાની રૂખસદ આપો, પહેલે અધરૂં લાગશે, પણ થોડાજ વખતમાં તમો સુખી થશો.

ફીકરનો વિચાર કેવી રીતે માનવીનું સત્યાનાસ વાલે છે.—ફીકર ચિંતાથી માનવી, પોતાની કંઇએક થયલી ભુલને બીજાઓથી છુપાવવા માટે, બીજી અનેક વધુ ભુલોના વમલમાં વીતલઈ જઈ નાશ પામે છે. દાખલા તરીકે એક જુઠો બોલ, એક નાની ચોરીનું પાપ દબાવવા માટે, બીજું પાપ કરે છે યાને ફરીને જુઠું બોલવું પડે છે, અને તે જુઠાંને છુપું રાખવા ત્રીજો ગુનાહ કરવો પડે છે. એક ચોરી કીધી, એ એક માનવીના હલકા ખવાસના દબાણનું પરિણામ છે. તે ચોરી બીજાએ જોઈ, તો ભેદ ખુલી જાય, તે માટે વચમાંથી તે જોનારને દુર કરવો જોઇએ તેમ કરવા માટે વખતે તેનું ખુન થાય, તે છુપાવવા બીજા

અનેક પાપો કરવાં પડે, અને એવી રીતે તે માનવી પાપમાં ડુબતો અને ડુબતો જઈ, અંતે પોતાનું પાપ ફુટવે સજાએ પુગે છે.

સુખની ચાવી—જે આદમી સચ્ચાઇ અને પવિત્રાઇથી ચાલનાર છે, તેને કોઇપણ ચીજની ફીકર રહેતી નથી. તમારાં મરણ તુલીકની આખી જીંદગી સુખમાં ગુજારવાને બદલે, એક ખાલી વાહાણમાં લાંબી મુસાફરી કરી ભુખે મરવા કરતાં, તમારી જીંદગીના વાહણ મનને (The mind) પુરતા ખોરાકથી યાને નેક વિચારથી ભરી નાખી, હમેશાં સુખમાં રેહવાનો યત્ન કરવો જરૂર છે. હીમત, સુખ, શાંતિ, મનની સ્વચ્છતા, ભાગ્યનો ઉદય, પૈસા, ઇજ્જત, આબરૂ, અને સંસાર વેહવાર, કે વેપાર રોજગારના દરેકે દરેક **સુખનો પાયો ફકત વિચાર ઓ માનવી! વિચાર અને વિચારપરજ લટકેલો છે.** સુખ કેટલું નજદીક છે, પણ તેની કીમત આપ્યા વગર, મેલવી શકાતું નથી. જેમ કોઇ ચીજ ખરીદવાને પૈસાની જરૂર છે, તેમ એ સુખ ખરીદવાને **અદેખાઈ તથા ફીકરને** દુર કરવાનો ભોગ આપવાની જરૂર છે. અદેખાઇ અને હસદ માટે, પૈસાના લોભ માટે, બીજાને દગો કરવો, હવસ માટે નિચ ઉપાગો લેવા, દુઃખીને તેના દુઃખપર દામ દેવો, અને એજ પ્રમાણે બીજા હજારો લોભ લાલચ, મોહ વગેરેના કંગાળ વિચારોથી પોતાને બે ઘડીનું સુખ અપાવવું, એ નિચમાં નિચપણું અને સેતાન્યત છે. બુરો માનવી પૈસાના જોરથી પોતાની બુરાઇને થોડોજ વખત ઢાંકી શકશે, પણ અંતે તેનું પોકળ ઉઘાડું પડવે, તે બેઇજ્જત થઈ નાશ પામે છે. ભલો આદમી ભલા વિચારથી પોતે સુખી રહી બીજાને સુખી કરે છે. **બુરૂં વિચારવું એ એક જાતનું અભણપણું છે,** દરેક માનવીમાં ભલા ગુણો થોડે યા ઘણે ભાગે હોયજ છે, પણ જેટલો ભાગ બુરાઇનો છે, તે જલદીથી ફળ આપે છે, તથા તે ફળો દેખાવમાં શોભાયમાન તથા મીઠાં લાગે છે, પણ તેનો ખરો ગુણ તો ધીમું કાતીલ ઝેર છે. ભલાઇના ફળો દેખાવમાં તદન સાદાં અને લાંબે વખતે મલે છે, અને તે અંતમાં અમરત રસ છે.

કુદરતથી નેમાયલી ફરજ—ખુદાઈ ફરજ સર્વે ચીજોને છે, જેમ ફુલ પોતાનો વાસ મરતાં સુધી આપે છે, બતી પોતાનું અજવાળું,

આતશ પોતાની ગરમી બુજાઇ જવા સુધી એક સરખી આપે છે, તેમ દરેક ચીજો પોતાની ગતિને, એક સરખી જનમોકાલથી રાખતી આવી છે, પણ માનવીએ તે ગતિને પોતાના વિચારથી બેઢંગી કરી છે. તે પોતાની કુદરત તરફથી નેમાયલી ફરજનું કરજ અદા કરતો નથી, અને પોતાના વિચાર સ્વચ્છ અને પવિત્ર રાખતો નથી, પણ લોભ લાલચમાં ડુબી તે નાફરમાન થાય છે, વિચારનું સમતોલપણું છોડી દઈ તે ખ્યાલોની જાલમાં ફસી પડી, કીરતાર આગળ કબુલેલી ફરજથી નાફરમાન અને પાપી બને છે, નસીબ કેહતું નથી કે તમે ભુંડા થાઓ; ખુદા ચાહતો નથી કે તમે પાપી બનો, યા દુઃખી થાઓ. ખુદાએ સર્વે તમને બક્ષયું છે, જે આખી જગતમાં છે, તે સર્વે ચીજ તમારા એકલામાં તેને બક્ષી છે, કે જેથી તમો સર્વોપરી અને સુખી નિવડો, પણ તમારાં દુઃખનું કારણ તમો પોતેજ છો, તો બીજી ચીજોને દોષ દેવો સરયામ મુર્ખાઇ છે, જે જ્ઞાનથી પુરવાર થયલું છે. **વિચારથી જે ચીજ માંગો તે મલશે**— ધારો કે તમને જોરાવર થવું છે, તો તે તમારાજ વિચારના આધારપર છે. તમે જાણો છો કે આગળ સર્વે બાબદ સમજાવ્યા પ્રમાણે તમારી પાસે વિચારની અદભુત શકિત છે, જે મારફતે તમો ચાહો તેવા થઈ શકો. "You have the power, by an effort of thought or will, either to raise your mind into an active, positive, highstrung, masterful condition; or to lower it into a passive, receptive, negative, relaxed unstrung condition." રાત દીવસ તમો જોરાવર થવાનો વિચાર કરો, અને તેનો તે વિચાર ગોખ્યા કરો, તો તમો જરૂર જોરાવર થઇ શકશો. Assertions repeatedly made, come after a while to be believed." યાને એકને એક ચીજ હરવખત બોલ્યા કરવે, તે પ્રમાણેજ તે અંતમાં રૂપ પકડે છે. મી. સેન્ડો પોતાના ગ્રંથમાં ખુલ્લે ખુલ્લું જણાવે છે, કે મજબુત થવા માટે કસરત કરતાં, એકની એક ઇચ્છા દ્રઢ કરવેજ મજબુતાઇ મલી શકે છે." માંગો ને મલશે, **માંગવાની જુદી જુદી રૂઢી છે,** તેમાં વિચારજ મુખ્ય કામ બજાવે છે, અને તેની ફતેહનો આધાર વિચારની દ્રઢતા ઉપરજ છે. **વિચારને દ્રઢ કરવાને શ્વાસ કીયા,**

(જુવો પ્રકરણ ૭મું) **શાંતિ, ધીરજ, હીમત, એકીન, સચ્ચાઈ, પવિત્રાઇ, સ્વચ્છતા, બંદગી તથા એવી નેક ચીજો મેલવવાની જરૂર છે.** લોભ, લાલચ, હવસ અદેખાઈ, કપત, ધીક્કાર તથા એના માબાપ **ફીકર અને ગુસ્સો** એમનો સમુલગો નાશ થવોજ જોઇએ, કે જેમ કરવા પછી જે માંગો તે તુરત મલશે, પૈસા માગો પૈસા મલશે, જોર માગો જોર મલશે, દુન્યાની હરકોઇ ચીજ, સુખ યા દુઃખ માંગો ને મલશેજ.

માંગો ને મલશે— (You have power to open your mind to influences of either a social or an anti-social kind, coming from an invisible source જે ચીજ માંગો તે મલશે. દાખલા તરીકે "એક માનવી રાતના સુતી વખતે વિચારે, કે સહવારના ચોક્કસ કામ માટે, પાછલી રાતના ચોક્કસ કલાકે ઉઠવાની જરૂર છે, તો તે માટેનો મક્કમપણે તે વિચાર કરી રાતના ઉંઘી જાય છે, તે વિચાર મક્કમ દ્રઢતાનો હોવાથી, ધારેલા વખતેજ તે માનવીને કુદરતી નિયમ પ્રમાણે કુદરત ભડકાવીને ઉઠાડે છે, કે "વખત થયો, બાહેર જવું હોય તો સજાગૃત થાવ," તેવોજ પેલો માનવી સજાગૃત થઈ વખત તપાસે છે, અને પોતાને કામે જાય છે. પણ કેટલીક વખત ધારેલા વખત કરતાં, વિચાર તે માનવીને સજાગૃત થવાનો ભાસ ઉતાવલે યાને ધારેલા વખત કરતાં સેહેજ જલદી જગાડે છે, તો તે માણસ જલદી સજાગૃત થવે વખત છે, ફરી પાછો આલસાઇને લીધે બેદરકારપણે ઉંઘી જાય છે, અને સહવાર લગી સુઇ રહે છે, ને એવી રીતે પોતાની ધારેલી બાબદ આરંભી શકતો નથી. શું એમ આપણા બાબદમાં રોજ નથી બનતું ? વાંચનાર સુજન, હું ધારૂંછું કે તમારામાથી ઘણાકોએ એ જાતે અનુભવ્યું હશેજ, તો વિચારો કે એક સજાગૃત થવાની ઇચ્છાનો સાદો વિચાર, રાતનાં નિંદ્રાવસ થવા આગમજ, સ્વચ્છ દીલ અને મક્કમપણાંથી કરવે, તે વિચાર તમારી ઇચ્છાનું રૂપ પકડી, તમારી નિંદ્રાવસ અને ભર ઉંઘમાં પડેલાં શરીર પાસે અંદીઠ રીતે ભમ્યા કરી તમારી ઇચ્છા પ્રમાણેજ ધારેલે વખતે, તમને ભર ઉંઘમાંથી જબકાવી જગાડે છે, અને તે કુદરતી બસારતને જે આધીન થઇ આળસ તજી

સજાગૃત થઇ ઉઠે છે, તો પોતાની ઇચ્છા પુર્ણ થયલી સમજે છે. જો એમ બનેજ છે, તો તેજ પ્રમાણે બીજી ચીજો પણ બનવીજ જોઇએ, એ સત્ય છે કે નહીં? જો સજાગૃત્ત થવાનો વિચાર તમને જગાડે છે, તો જોરનો વિચાર તમને જરૂર જોર પુરું પાડશે, **પૈસાનો વિચાર પૈસા મેલવવાનો રસ્તો દેખાડશે,** તથા તમારી ઇચ્છાની દ્રઢતાના પ્રમાણમાં તમને બુદ્ધી મલશે, જે બુદ્ધીને કામે લગાડતાં ફત્તેહમંદ નીવડશો. જો એક ચીજ થાય છે, તો તેજ પ્રમાણે બીજી ચીજો થવીજ જોઇએ. (Things which are equal to the same things are equal to one another.)

ઘણુંકો કહેશે કે એમાં નવું શું કહયું, એ તો જાણીતી બાબદ છે, ને હમે જાણીએ છૈએ. જો તેમજ છે, તો શામાટે તમારી ઉમેદોમાં ફત્તેહમંદ નિવડતા નથી, શામાટે તમારા દુઃખોમાં મુન્ઝાઓ છો? એ મુજવનજ દેખાડી આપે છે, કે એ અદભૂત કુદરતી બાબદની સાદાઇને લીધે, તે ઉપર આપણે ગંભીર વિચાર પુગાડતા નથી, અને તેની ઉંડાણ ફીલસુફી અને ખુબીઓ જાણવાની તકલીફ લેતા નથી. પણ હવે વિદયાએ તેની સાદાઇમાં સમાયલા બેમુળ ઝવેરો જાહેર કર્યાં છે, યાને દેખાડી આપ્યું છે, કે માનવીના સાદા વિચાર વતીક ધારેલી ઇચ્છા પુર્ણ કરી શકે છે. જેમ રાતના સુતાં સહવારમાં જલદી જાગૃત થવાનો વિચાર સજાગૃત કરે છે, તેમ બીજા વિચારો પણ રોજબરોજ એવીજ રીતે મક્રમપણે કરવાથી ફલીભુત થયા વગર રહેતાજ નથી, એ સત્ય છે.

વિચારની સાદાઇ—(Simplicity has its own virtue) માનવી વિચાર એટલી તો સેહેલાઇથી કરી શકે છે કે તેથીજ આજના દુઃખ અને વિપતીના વખતમાં, એનાં જોર તથા અસરની સચ્ચાઇ કોઈ માની શકતું નથી. માનવી ખંતથી પોતે જે વિચાર ભલો કે ભુંડો કરે છે, તે મોડે યા વહેલે પાર પાડે છે, **દુવા,, કદુવા કે હાય,** એ એકજ સરખી રીતે અસર કરે છે. ભલા વિચારો ભલા વિચારની અસર પેહેલે વિચાર કરનાર પાસે આકર્ષી તેને તથા બીજાને સુખ આપે છે, ભુંડા વિચાર તેજ પ્રમાણે તેવા વિચાર કરનારને **પહેલે નુકસાન પુગાડી** પછીજ

બીજાંને નુકસાન કરે છે. વિચાર શક્તિને લગતી વિદ્યાનો પેહેલો તથા મુખ્ય ફાયદો, **બેવિશ્વાસ** (Self-distrust) દુર કરવાનો છે. એક ફીલસુફ વિચાર કરી શકે છે, તેમજ એક મુર્ખામાં મુર્ખો માનવી અથવા નાનું બચ્ચું પણ વિચાર કરી શકે છે. વિચાર કરવો એ એક એટલું સહેલ કામ છે, તથા આખા દીવસમાં માનવીના મનવંતરમાં, તે એટલી તો સાધારણ અને હજારોની સંખ્યામાં થાય છે, કે જેથી અદ્ભુત પરિણામો નીપજશેજ, એમ કોઈ માની શકતું નથી. એ સહલતા અને સાદાઇજ, તેની અદ્ભુત અસરની સચ્ચાઇને દબાવી નાખે છે, તેથીજ આજ લગી એ માટેનો અંધકાર છાઇ રહયો છે, માટે એ **બેવિશ્વાનેજ** દુર કરો, અને વિચારની અદભુત શક્તિનું તોલ કરી, સાધારણ વહેવારમાં તેને વાપડવે દરેક ચીજ પ્રાપ્ત થઇ શકશે. કોઇ કહેશે કે મજબુત માનવી મક્કમ વિચાર કરી શકે અને નબળાંને નાતવાનો નબળા વિચાર કરી શકે, તો તે તદન ખોટું છે. વિચારની મજબુતી અને મક્કમપણાંનો મુખ્ય આધાર તેની દ્રઢતા તથા એકાગ્રહ ચિતપરજ આધાર રાખે છે. બંનેની વિચાર શક્તિનું જોર તથા અસર મોકલનાર માનવીની દ્રઢતાનાજ પ્રમાણમાં થાય છે. વિચારને દ્રઢ કરવા માટે **શ્વાસ ક્રીયાની** (Breathing) ઘણી જરૂર છે. **આત્તમાં** કે જે માનવીના શરીરમાં કુદરત તથા ખુદ ખુદાના **કીરણ અથવા અંશ** તરીકે પ્રકાશે છે, તેને અંગ્રેજી ભાષામાં **સ્પીરીત** (Spirit) કહે છે, જેને ગ્રીક ભાષામાં **ન્યુમાં** (Pneuma) **યાને શ્વાસ** (The Breath) કહે છે. ખુદ આત્તમાં એક જાતનો અનદીઠ શ્વાસ છે, તથા તેનું પોષણ પણ શ્વાસથીજ થાય છે, તથા તેને મજબુત ઝલકાતવાલો બનાવવાને શ્વાસનીજ જરૂર છે, જે માટે હું આગળ સમજાવી ગયો છું.

વિચાર શક્તિની વિદ્યા ખ્યાલી નહીં પણ કાર્યસાધક છે— વિચાર શક્તિને લગતી વિદયા માટે હજારો **થીઅરી** (Theory) બાહેર પડી છે, સર્વે કોઇ પોત પોતાના વિચારોના ખ્યાલને એ વિદયા ઉપર દોડાવે છે. એ વિદયાની સાહદતોને લગતી એક ચોપડી મી૦ બનાજીએ ગુજરાતી તેમજ અંગ્રેજી ભાષામાં પ્રગટ કરી છે, જે વાંચવાને એલતેમાસ કરૂં છું. તે ચોપડીનું નામ **"ગુપ્ત મનશક્તિની મહાન શોધો"**

છે, તેમાં વિદ્વાનોની સાહદતો સાથ સમજણ આપેલી છે, તે બાબદ ફરીને હયાં નહીં સમજાવતાં ફકત વાંચનારને, તે પ્રયોજય રીતે વપડાસમાં લેવાને લગતી બાબદોજ સમજાવાની કોશેષ કરીશું. ચાલુ એકને એક વિચાર કર્યા કરવે, તે વિચારની ધ્રુરજણી, બીજા આસામીઓના વિચાર મંડળમા પેવસ થઇ, તેઓને આપણી મરજી માફક કરવાનો ખ્યાલ બેસાડે છે. જો સામા ધણીનું વિચાર મંડળ તે બાબદ જાણતું હોય છે, તો તે વિચારને પોતામાં પેવસ થવા દેતું નથી, પણ જો તે એફામ રહે છે, તો તેથી વખતે મોકલેલા વિચારોની ધ્રુરજણી તેમાં પેવસ થઇ અસર કરે છે, તેનાં પરિણામમાં પેલો માણસ કુદરતી પોતાના મનવંતરમાં, આપણી મોકલેલી ઇચ્છાને લગતોજ ખ્યાલ ઉભો કરી, તેજ ખ્યાલને લગતું કામ પહેલે કરે છે. એજ પ્રમાણે ફીકરનો વિચાર પોતાની ધ્રુરજણી આજુબાજુ ફેંકી, બીજા આસામીઓમાં પણ, તે વિચારને લગતી ફીકર ઉત્તપન્ન કરે છે, જેથી તેવો વિચાર કરનાર શખ્સને તે માટેની બીહીક પેવસ કરે છે. જેમ કે એક ઘરમાં મરકીનો કેસ થયો તો ત્યાં વસતો એક શખ્સ ફીકરના વિચારો કરે છે, જે વિચાર તેની આજુબાજુ વસતાં માનવીઓમાં ધ્રુરજણી ઉત્તપન્ન કરી તેવીજ અસર કરે છે, જેથી તેઓ પણ પેલાજ માનવીની માફક ફીકરમંદ થાય છે. જ્યારે તેઓ સાથે મલે છે, ત્યારે તેવાજ ફીકરનાજ વિચારો એકમતે વમાસે છે, અને એવી રીતે તેઓની ફીકરનો વિચાર તેઓને મલવા આવતા, તથા તેઓના વિચારની ધ્રુરજણીના વેગની વચમાં આવતા, બીજા શખ્સો પણ તેવાજ વિચારથી ફીકરમંદ થાય છે, જેથી એકનો રોગ બીજાને, બીજાનો ત્રીજાને અને એવી રીતે આગળ સમજાવ્યા પ્રમાણે, ફીકરનો એક વિચાર પોતાનાજ જેવી અસર ખેંચી, તે વિચાર કરનાર ધણીમાં તેમજ બીજા શખ્સોમાં ઉત્તપન્ન કરી, તેઓ સર્વેને દુઃખી બનાવે છે. શું એ હાલની મરકીએ સીદ્ધ નથી કર્યું? એ પ્રમાણે **ફત્તેહ** (Success) ને લગતો વિચાર તેવીજ જાતનો ખ્યાલ બીજાઓમાં ઉત્તપન્ન કરી, વિચાર કરનાર શખ્સ, બીજાઓ તરફ આકર્ષે છે, જેથી ફતેહનો વિચાર કરનાર શખ્સ, બીજાઓ તરફથી પોતાની ફતેહને લગતું ઉતેજન તથા મદદ મેલવી, પોતાનું કામ ફતેહ કરી ઇચ્છા પુર્ણ કરી શકે છે. એ પ્રમાણે

દરેક માનવી પોતાના ભલા કે બુંડા વિચારથી, તેવીજ ચીજો પોતા તરફ ખેંચે છે. "The inventor, student, writer, and scientist can be greatly benefited by an understanding of the intelligent use of the powers of mental control but to the 'man among men' remains the privilege of securing the best results of that wonderful power, for it brings him not only success, but also its material manifestation—Money.")

કાર્ય સાધક વિચારો કેવી રીતે જુદી જુદી અસરો કરે છે— ઉપર લખેલી વિચારની અસરો માનવી પોતાનો વિચાર દ્રઢ કરવાથી આરંભી શકે છે. ચાર જાતની જુદી જુદી અસરોની ધુરજણી વિચાર મારફતે બીજાઓમાં ઉત્તપન્ન થાય છે, જે જ્યારે એ કાયદાને આપણે વિદ્યાથી પુરતી રીતે સમજી ચાલુ વહેવારમાં લઇયે છીએ, ત્યારે બીજાં અજ્ઞાન માનવીઓપર, એ વિદ્યા મારફતે એષ્ટાઇ ભોગવી આપણું કાર્ય સીધ્ધ કરી શકીએ છીએ. દુન્યામાં એથી બીજુ શું શ્રેષ્ટ છે. વિચાર મારફતે ચાહો તે કરી શકવા ઉપરાંત, જનમો જનમનાં કર્મોને પણ ફેરવી શકાય છે. અને અનંત મુક્તિ પણ એ વિચારથીજ મેલવી શકાય છે. એ વિદ્યા તમને ચાર રીતે સુખ લાવી આપે છે.

૧. તમારી મજબુત ઇચ્છા શક્તિનો વિચાર (Positive thought force) મારફતે, બીજા ધણી ઉપર **સજેશચનનાં કાયદા** (Law of suggestion) (એ માટે પ્રકરણ ૧૦ મું જુવો) પ્રમાણે, તમારી યુક્તિઓ, યોજનાઓ, સામા ધણીને સમજાવી તમારાં મતને મલતો કરી, તમારો મદદગાર તથા હમશરીક બનાવી, કાર્ય સીદ્ધ કરી શકો છો, કે જેમાં તે શખ્સ કાંઈ પણ શ્વાર્થ વગર, તમારાં **સજેશચનનાં** આકર્ષણથી તમારી તરફ ખેંચાઈ તમારાં કામમાં તમને ઉતેજન, મદદ, વીગેરે આપે છે. એ પ્રમાણેની શક્તિ ધણાક માનવીમાં કુદરની ખીલેલી છે, તથા તેઓની બોલવા ચાલવાની તથા વાતચીત કરવાની ડપ દરેક રીતે **સજેસતીવ** (Suggestive) હોય છે, પણ

જેઓમાં તેમ નથી તેઓ સેહેલાઇથી આ ખુલાસો વાંચવે કરી શકે તેમ છે.

૨. એક દ્રઢ વિચારની ધ્રુજારી (Thought vibrations) બીજા માનવી ઉપર ઇચ્છા શકતિથી (Will-power) ચાલુ મોકલ્યા કરવે, તે માનવીના મનવંતરમાં તમારી ઇચ્છા પ્રમાણેનો ખ્યાલ ઉત્તપન્ન કરી અસર કરે છે. સામો ધણી જ્યારે તેને તમારી ઇચ્છા પ્રમાણેની લાગણી થાય છે, ત્યારે વિચારમાં પડે છે અને તેવાજ ખ્યાલો કરે છે, પણ કેટલાકો એ વિષ્યા જાણતા હોવાથી, તે લાગણીને પોતાની ઇચ્છા શકિત મારફતે પાછી વાલે છે, અને તેઓમાં તે અસર થતી નથી. તેજ પ્રમાણે હવે પછી તમો પણ બીજાઓના વિચારોની અસર તમારામાં આમેજ કરવી કે નહીં તે સમજી શકશો. જે શખ્સનો વિચાર મક્કમ રીતે દ્રઢ થયલો હોય છે, તેની ઘણીજ સખ્ત અસર થાય છે, અને જેની **આશથા** (Self confidence) તથા દ્રઢતા (Concentration) વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, તે બીજા ઉપર ફાવી શકે છે.

૩. કેટલાકોમાં કુદરતી આગાહી અને તે કાર્ય સીદ્ધ થશે કે નહીં તેની અગમચેતી થાય છે, (Adductive power of thought) જેથી તે પ્રમાણે વિચાર પુગાડવે કાર્ય સીદ્ધ કરી શકે છે, તથા એક જાતનો વિચાર કરી તે મારફતે આકર્ષેલી ચીજ મેલવી, (Like attracts like) આકર્ષણના કાયદા પ્રમાણે, પોતાની ઇચ્છા પુર્ણ કરી શકે છે. એવી રીતે કેટલાક માણસો બીજા માનવીઓ સાથે જોડાતાંને વાર તેઓનો પ્યાર પોતા તરફ ખેંચી લે છે, અથવા તેવા સાથે આસાનીથી મલી જાય છે, બીજાઓ તેની તરપ કુદરતી ખેંચાય છે, બલકે તેનો હુકમ માનવાને તથા તેને મદદ કરવાને તત્પર રહે છે, એ સર્વ આકર્પણ (Law of attraction) મારફતે થાય છે.

૪. તમારી ઇચ્છા પુર્ણ કરવાને જોઇતી અક્કલ હુશીયારી મેલવવા (Deficiencies of qualities), તે માટેનાજ દ્રઢ વિચારો કરી પોતામાં મેલવી તે મારફતે પોતાની ઇચ્છા સીદ્ધ કરી શકે છે. હીમત નહીં હોય તો હીમત, જોર નહીં હોય તો જોર, અને એ પ્રમાણે બીજી અનેક

ચીજો મેળવવા ઉપરાંત, જે ઇચ્છા ચાહો તે, જગતમાં વસતાં આકર્ષણ (The force—the Intelligence) ફોરસ મારફતે, મેળવી શકાય છે. વિચારનો પ્રવાહ વિચાર સીવાય બીજી કોઇ પણ ચીજથી તુટી શકતો નથી.

વિચારની નિષ્ફળતાનાં કારણો—વિચાર કદી પોતે નિષ્ફળ જતોજ નથી, પણ તેને નિષ્ફળ કરનાર વિચાર કરનાર ધણી પોતે, અથવા તો તે વિચાર જેપર મોકલવામાં આવ્યો હોય તે ધણી પોતે, પોતાના વિરોધી વિચારથી તોડી નાખે છે. આપણે એક વિચાર ફેંકીએ છીએ કે "ફલાંની ચીજ મારે માટે થાવ" હવે એ વિચાર એક ને એકજ રીતે ગોખવાથી દ્રઢ થાય છે, વલી તેને જુદી જુદી રૂઢીઓથી **પ્રોજેકટ કરવાથી** (Project) તે વિચાર પોતાનું કામ કરવાને, મોકલનારનાં ભેજાંમાથી બાહેર પડે છે, અને પોતાની દ્રઢતાના જોર પ્રમાણે ધારેલી ચીજ તરફ દોડવા માંડે છે. હવે વિચાર કરનાર ધણીને પોતાના વિચારની શકિતપર ભરૂસો નહીં રહેવાથી, તે વમાસન કરે છે કે "મારૂં ધાર્યું કામ થશે કે નહીં" યાને **શકનો વિચાર** ઉત્તપન્ન કરે છે. હવે કુદરતમાં આકર્ષણનો કાયદો એકજ રીતનો છે, માગો તેવું મલે, પણ **શક** કરવાથી જે વિચારો કાર્ય સીદ્ધ કરવા દોડે છે, તેઓ પાછા ખેંચઇને મોકલનારનેજ અસર કરે છે, કારણ **કે શક કરવો, એ કુદરત પાસે આડકતરી રીતે અને અંજાણપણે, પોતાનું ધાર્યું નહીં થવાની માંગણી કરવા બરાબર છે.** મોટા મોટા ફીલસુફો શોધો કરે છે, તે ખરી છતાં તેના ફળ બીજાઓ ખાય છે, અને પોતે પોતાના શકને લીધે, પોતાની જીંદગીની મહેનત પછી કરેલી શોધોને, નીષ્ફળતા તરીકે લેખે છે. એક શોધ કરનારના મનમાં, પહેલો એવોજ ખ્યાલ આવશે કે "તેની શોધ લોકો વખાણશે કે, લોકોને પસંદ પડશે કે," એવા ખ્યાલમાં તે હોય છે, તેટલાં બીજો શખ્સ મલવા આવતાં, તે પોતાની શંકાનો નિર્ણય કરવા માટે આવનાર શખ્સની સલાહ પુછે છે, જેથી પેલો શખ્સ શોધકના શક તથા નબળાઇનો લાભ લઇ, પોતે તેજ ચીજ દુન્યામાં જુદા નામ હેઠલ બાહેર પાડે છે, ને તેનાં ફળ મેળવે છે, જ્યારે પેલો ખરો શોધક પોતાની ફીકર અને

શંકાને નામનું રડતો, નાસીપાસી અને નીષ્ફળતાના દરયામાં દુખી મરે છે. એવી રીતે વિચાર મોકલનાર ધણીજ પોતાના વિચારોનું જોર કમતી કરે છે, ને તેથીજ નિષ્ફળ નીવડે છે. બીજી રીતે, **વિચાર** આગળ કેહવા પ્રમાણે પોતાનું કાર્ય સીદ્ધ કરવાની જગ્યા તરફ દોડે છે તે વખતે, અથવા ત્યાં જઇ પુગી ભમ્યા કરે છે. ત્યારે, બીજા કોઇના વિચારો, તે વિચારથી ઉલટી કીસમના હોવાથી, તેની સાથે અઠડે છે, જેથી તે વિચારો ટુકડા થઈ વીખરાઇ જાય છે, અને તેઓનો જોર કમતી થાય છે. એવા વિખરાયલા ખ્યાલો બીજા માનવીના વિચારો સાથે આકર્ષણ મારફતે પેવસ થાય છે, અને ધારેલી જગ્યાએ કાર્ય સીદ્ધ કરવાને બદલે બીજુંજ રૂપ લે છે. જે માનવીપર અસર કરવા માટે વિચાર મોકલ્યો હોય છે, તે માનવી પોતાની જાહેર હાલતમાં (Objective mind) હોય છે, તો તે વિચારને તોડી નાંખવાની કોશેષ કરે છે, પણ જો તે શાંત અથવા એકામીમાં હોય છે (Subjective mind) તોજ, સામા ધણીએ મોકલેલા વિચારો તેમાં પેવસ થઇ, તેની અસર કરી, તે માટેના વિચારોનો છાપ તેના મનમાં બેસાડી દે છે, જે કદી પણ ભુલાઈ જતો નથી, અને તેની અસર પ્રમાણેજ તે કામ કરે છે.

ભેજાંની અદભુત શકિત (Dual mind) માનવીના ભેજાંનાં બે ભાગ છે, પહેલાને **સ્વધારનિષ્ટ યાને શંકાવાલું, જાહેર મન** (The objective mind) અને બીજાંને **અશંસ્ય માનસિક યાને શંકા વગરનું છુપું મન** (The subjective mind) કહે છે. સાધારણ રીતે માનવી જે વિચાર આખો દીવસ કામકાજમાં વાપરે છે, તથા પોતાની આસપાસ હરેક ચીજોનો ખ્યાલ કરે છે, તથા જેને સાધારણ રીતે અક્કલને નામે આપણે પીછાણયે છીએ, તે **સ્વધાર નિષ્ટ** શંકાવાલુ **જાહેર મન** (Objective mind) છે. સાધારણ વિચારથી, યાને **જાહેર મનથી** કરેલા વિચારથી જે અનુભવ મલે છે, તેનો દ્રઢ છાપ, ભેજાંમાં જે જગ્યાપર સાબુત બેસી જાય છે, તે વિચાર મંડળના ભાગને **છુપું મન** અશંસ્ય માનસિક (The subjective mind) કહે છે. જ્યારે સ્વપન આવે છે, ત્યારે તથા નિંદ્રાની શાંતિમાં એની ગતિ ઘણી પ્રબળ હોય છે. એ **છુપાં મન** (Subjective mind)

ઉપર પડેલો છાપ કદી પણ વિસરાતો નથી, તથા તેમાં જીંદગીમાં મલેલા જરાકે જરાક અનુભવનો સંગ્રહ થાય છે. અને એવી રીતે સાધારણ વિચાર યાને **જાહેર મનથી** (Objective mind) જે કાંઇ ચીજ માટે માનવી ખાત્રીપુર્વક થાય છે, તે ખાત્રી યાને અનુભવની સચ્ચાઇનો (Fact) છાપજ છુપા મનમાં એકઠો થાય છે. **છુપું મન** તે ખુદ માનવીનો આત્તમાં અંશ અથવા તો આત્તમીક શક્તિજ છે, અને **જાહેર મન** અથવા અક્કલ ફક્ત તેનું એક સાધારણ હથ્યાર સમાન છે,

માનવીનાં લક્ષણ (The man's own character):–માનવીના લક્ષણ (Character) તેજ માનવીનું **છુપું મન** (Subjective mind) છે, કે જે મારફતે માનવી વિચાર વગર, મુર્ખાઇભરેલાં, અથવા લાંબી પોંહચ અને જ્ઞાનવાલાં, પોતાને મળેલા અનુભવ પ્રમાણે **લક્ષણોને** ખીલવી સંપાદન કરે છે, યાને માનવી પોતે પોતાને ઇચ્છે તેવો બનાવી શકે છે, તથા તેવાંજ પ્રમાણમાં તે સંસારી જીંદગીની જુગતીઓ, ભલી કે ભુંડી રીતે જોડે છે, અને સુખ કે દુઃખનો ભોગતા થાય છે, એ રીતે **છુપું મન તેજ માનવીનાં લક્ષણ** (Character) છે. એ પ્રમાણે જો આપણે **છુપાં મન** (Subjective mind) મારફતેજ વિચાર કરીએ તો, આપણે ખુદ પોતે નિશંસ્ય (Positive) થઇએ છીએ, જેથી આપણી પોતાની હાલત, ચંચલ, ઉદ્યોગી, ચપલ, શોભાવાલી થાય છે, પણ જો આપણે **જાહેર મન** (Objective mind) ઉપરજ સર્વે આધાર રાખી ચાલીએ તો આપણી હાલત, બેવિશ્વાસુ, બીચકારી અને મુરડાલ જેવી બને છે. એવી રીતે આપણને બે જાતના વિચાર મંડળનો આશરો લેવો પડે છે, માટે એ બન્ને વિચાર મંડળોને કાબુમાં રાખવાની ઘણી જરૂર છે.

વિચારની બે હાલત (Negative and Positive thoughts) ઉપર ખુલાશો કરવા પ્રમાણે માનવીના બે વિચાર મંડળ છે, અને તેઓમાંથી નીકલતા વિચારો બે જાતનાં છે. દુન્યામાં માનવી પોતાના વિચારોનું આકર્ષણ જુદી જુદી રીતે કેમ કરી શકે છે, તે હવે દરશાવીશું. વિચારની બે હાલત **સંસય** યાને **નેગેટીવ** (Nega-

tive thought) તથા **નિસંસય** યાને **પોઝીટીવ** (Positive thought) છે, જ્યારે માનવીના વીચાર **પોઝીટીવ** (Positive) હોય છે ત્યારે તેનામાં હિમત ખુશાલી વગરે ઉત્તપન્ન થાય છે, અને તે પોતાની દરેક ધારણા પાર ઉતારવાને શકિતવાન થાય છે, તે ઉપરાંત બીજા **નેગેટીવ** (Negative વિચારવાલાં માનવી પર સત્તા ભોગવી શકે છે, કારણ કે **નેગેટીવ** (Negative) વિચારવાલાં માનવીઓ **પોઝીટીવ** (Positive) વિચારવાલાંનાં દરેક હુકમો તથા **સજેશચનો** (Suggestions) માન્ય કરે છે, તથા બજા લાવે છે, અને તેઓ જેમ ચલાવે છે, તેમજ ચાલે છે. જ્યારે માનવીના વિચાર **નેગેટીવ** (Negative) હોય છે, ત્યારે તેની હાલત ભોલી, લાંબી સમજ વગરની, કાચ્ચા કાન અને શંકા ઉત્તપન્ન કરનારી, દામાદોલ બને છે, તેથી તે દરેક બાબદમાં ઉતાવલો, કોઈ કહે તે માની દે, અધુરાં મતવાલો, તોછડો, અને હીચકારો બને છે, જેથી તેનું મન **દામાદોળ** (Wavering) બની તેની વિચાર શકિતનું આકર્ષણ તદન નબળું પડી જાય છે, ને જેથી બીજા માનવી તેની ઉપર પોતાના **પોઝીટીવ** વિચારથી તેને એક હથ્યાર દાખલ વાપડે છે.

પોઝીટીવ વિચારવાલાની નેગેટીવ વિચારવાલાપર શ્રેષ્ટાઈ— કુદરતથીજ માનવી **પોઝીટીવ** (Positive) કે **નેગેટીવ** (Negative) હોય છે, પણ જ્ઞાનથી તેમાં ફેરફાર કરી શકાય છે, જુઓ નેપોલીયન, નેલસન, ગ્લેડસતન અને બીજા માહાન પુરૂષો, કોઈ પોતાની વાકય ચાતુરીથી, કોઇ પોતાના દોર દમામથી, કોઇ પોતાનાં આંખના આકર્ષણથી, કોઈ પોતાની દ્રઢતાથી, કોઈ પોતાની હિમતથી, એક નહીં પણ હજારો લોકોને દોઢમુઠ કરી મેલતા, તાબે બનાવતા, અને પોતાના **પોઝીટીવ** (Positive) વિચારથી તેઓને કાબુમાં કરતા હતા, તેઓ સર્વે, કુદરતી **પોઝીટીવ** ખવાસ ધરાવતા હતા. **પોઝીટીવ ખવાસવાલો** માનવી પોતાના ભેજાંમાંથી ચાલાકી, સભ્યતા, દ્રઢતા, વાકય ચાતુરી, વીગેરે ફત્તેહ અનુસાર વિચારો બાહેર પાડે છે, જ્યારે **નેગેટીવ ખવાસ વાલો** માનવી પોતાની દરેક ચાલાકી, હુશીયારી પોતાવતનો વિશ્વાસ, પોતાના દરેક વિચારો સાથ ખોહતોજ જાય છે. એ રીતે દરેક માનવી

ચઢતા ઉતરતા પ્રમાણમાં **નિંસંસય** યાને **પોઝીટીવ** (Positive) તથા **સંસય** યાને **નેગેટીવ** (Negative) હોયજ છે. દરેક માનવી એક બીજાં તરફ **પોઝીટીવ** કે **નેગેટીવ** થઈ શકે છે, જ્યારે બે માણસ સાથે મલે છે, ત્યારે એ આકર્ષણ તેઓ બંન્નેની અનજાણમાં એક બીજા ઉપર દબાણ કરે છે, તેમાં જે **પોઝીટીવ** હોય છે, તેનો દરેક બોલ **નેગેટીવ** માને છે, અને તેના કહયા પ્રમાણે કામ કરે છે. જો બેઉ **પોઝીટીવ** વીચારના હોય છે, તો તેઓ કદીપણ એકમત થતા નથી, અને એકમેકથી ઉલતાજ વિચારો વાતચીતમાં દરશાવશે, અને વાત વાતમાં લડી પડશે, તથા પોત પોતાની જીદ પકડી રાખશે. આ જમાનામાં **પોઝીટીવ** કરતાં **નેગેટીવ** વિચારવાલા બેસુમાર માણસો છે, એમ વિદ્વાનોએ ગણત્રી કરી છે, અને એવી રીતે કુદરતીજ માનવીઓ પોતાની એ આત્તમીક શક્તિનું જોર થોડું અથવા ઘણું ધરાવે છે, તેમજ માનવીની ચઢતી ઉતરતી હાલત, તથા સંસારી પંકતી ઉપર પણ તેનો ઘણો મોટો આધાર રહે છે, કારણ કે તે જેવી સંસારી સ્થીતીમાં હોય છે, તેવો તેનો દોર દમામ રહે છે, ને તેના આધારથી તેનામાં એ શક્તિ **પોઝીટીવ માઈન્ડ** (Positive mind) વધુ ખીલે છે. કુદરતી આકર્ષણના કાયદા (The law of attraction) પ્રમાણે દરેક માનવી પોતાથી ચઢયાતી પંકતીના માનવીથી બીહે છે તથા દબાયલો રહે છે, જેમ કે સાધારણ પંકતીનો આદમી ચઢીયાતાઓથી, ગરીબ પૈસાદારથી, લુચ્ચો ચોર સીપાઇથી, બાળક બાપથી, નોકર શેઠથી, ઓરત મરદથી, વાઘ આતશથી, ઉંદર બીલાડીથી, સાંપ નોળીઆથી અને એ પ્રમાણે સારા જગતમાં નાની ચીજ મોટી ચીજથી, નબળાંઓ સબળથી, એવી રીતે એક બીજાથી **પોઝીટીવ** અને **નેગેટીવ** થાય છે.

માનવીને સુખ મેલવવા પોઝીટીવ થવાની જરૂર છે—ઉપર દરશાવ્યા પ્રમાણે બે માનવીના વિચારો, એવી રીતે એકમેકપર પોતાનું આકર્ષણ કરે છે, તેથી નબળો સબળાને શરણ થાય છે. કોઇ વખતે **પોઝીટીવ** વિચારવાલો માનવી **નેગેટીવ** વિચારવાલા માનવી સાથના મેલાપમાં, પોતે **નેગેટીવ** બની જાય છે, તે વખતે **નેગેટીવ** વિચારવાલો કુદરતીજ, તે ટકનો લાભ લઈ પોતે **પોઝીટીવ** થઇ જાય છે,

અને સામો દબાવનારને દબાવે છે, એમ ઘણીક વખત થાય છે, અને ઘણું કરીને બેથી વધુ માનવીના મેલાપ વખતે, એકમેકની કુમક ઉપર **નેગેટીવ** માનવી **પોઝીટીવ** અને મક્કમ વિચારનું બની શકે છે, અને તેવે વખતે સાવચેતી અને ચાલાકીથી પોતાનો બચાવ કરી શકે છે. મુફલેસી, જનમ, જાત, જ્ઞાત, મોભ્ભો કે બીજી કોઇ પણ ચીજની ઉપર ફાવી નીકલવાને એ **પોઝીટીવપણાં** (Positiveness) ની ઘણી જરૂર છે. જેને જ્ઞાન છે, તેજ સર્વોપર સબળ છે, માટે પૈસાટકા, માનઅકરામ કે બીજી ચીજોને જે લોકો સુખનાં સાંધણ ગણે છે, તે મોટે ભાગે **આશાભાસ** જેવાં છે. માનવી પોતાને જ્ઞાન મારફતે ટેવ પાડી **પોઝીટીવ** કે **નેગેટીવ** બની સુખી કે દુ:ખી થઈ શકે છે. **પોઝીટીવ** બનવાને પહેલે તો કેટલીક અડચણો નડે છે, જેમકે એક વિચારને મક્કમ **પોઝીટીવ** કરવા પછી પાછો તે નબળો અને **નેગેટીવ** પડી જાય છે, તેથી આપણને નામુરાદી ઉત્તપન્ન થઈ બેવિશ્વાસ થાય છે, પણ **આશાના વિચારને** દ્રઢ કરવાથી, અંતે માનવી પોતાને **પોઝીટીવ** બનાવી શકે છે. દુન્યાના કારોબારમાં આકર્ષણનો કાયદો (Law of attraction) સર્વોપરી છે, જેથી આપણને બંન્ને રૂઢી અખત્યાર કરવાની જરૂર છે, કારણ કે **નેગેટીવ** હાલતથી શિખવાનું મલે છે, યાને બીજાઓની સારી શક્તિઓ જાણી શકાય છે, તથા **પોઝીટીવ** હાલતથી બીજાંઓને શીક્ષણ આપી શકવા ઉપરાંત, દરેક બીજી ચીજોને તાબામાં રાખી શકાય છે. એ તો કુદરતીજ છે કે શીખવનારને શીક્ષક તરીકે **પોઝીટીવ** અને શીખનારને શીષ્ય તરીકે **નેગેટીવ** થવાની જરૂર છે. જો કામ પડવે **નેગેટીવ** થઇએ નહીં તો આપણે **પોઝીટીવપણું** (Positiveness) કેવું છે તે જાણી શકીએ નહીં, માટે એ બંન્ને હાલતોપર મજબુત કાબુ રાખતાં આવડવું જોઇએ, કારણકે આકર્ષનના કાયદા પ્રમાણે કેટલીક વખતે આપણને **પોઝીટીવ** કે **નેગેટીવ** થવું પડે છે, તેટલા માટે, આપણા બંન્ને વિચાર મંડળો, **જાહેર મન** યાને **સ્વધારનિષ્ટ વિચાર મંડળ** (Objective mind) તથા **છુપું મન** યાને **અશંસય માનસિક વિચાર મંડળનો** (Subjective mind) પક્કો અભ્યાસ કરવાની જરૂર છે, કોઇ માનવીપર કે ચીજપર કાબુ મેલવવા

માટે, તથા ફત્તેહ મેલવવા માટે પોઝીટીવ થવુંજ જોઇએ, તેમ પોતાના શરીરમાંની શકિતને પોતાના શરીરના માંહેલા ભાગોમાં તંદરૂસતી આપવાને માટે, તથા કુદરતમાંથી આકર્પણ ખેંચી પોતાને પોઝીટીવ બનાવવા માટે, તથા પોતાના લક્ષણો સુધારવા માટે કે જ્ઞાન મેલવવા માટે **પેસીવ એન્ડ નેગેટીવ** (Passive and Negative) થવાની ફરજ છે.

વિચારની ધ્રુજણી (Thought Vibrations) કુદરતની અનદીઠ ચીજોમાં હમેશાં ધ્રુજણી સમાયલી છે. અવાજ, અજવાળું, ગરમી, સરદી એ સર્વની ધ્રુજણી એક અથવા બીજી રીતે આપણે જોઈ કે જાણી શકીએ છેએ. માનવી જે શબ્દો ઓચરે છે, તે શબ્દોના બોલે બોલની તથા તેના ઝીણા જાડા અવાજની ધ્રુજણી (Vibrations) થાય છે, કે જે ધ્રુજણી બીજી ચીજો તરફ તે અવાજને તથા તેની અસરને લઇ જાય, ધ્રુજણી કરનાર શખ્સની ઈચ્છા (Will-power) મુજબ કાર્ય સીદ્ધ કરે છે. જરથોસ્તી ધર્મની અવસતા અને માથ્રવાની ખ્રીસ્તીઓની બાઈબલ, વાયજો, હિંદુઓની ગીતા તથા બીજા પુરાંન પુસ્તકોના વાકયો તથા મંત્રો, મુસલમાનોની પવિત્ર કુરાનના લબજો, અને એવા ધર્મના અને પોત પોતાની રીતો પ્રમાણે ભકિત કરવામાં બોલાતા શબ્દો, ઉતરતા ચઢતા અવાજોની હાર માળામાં ગોઠવેલા હોવાથી, તથા તેઓને અંતઃકરણથી, આશથા અને વિશ્વાસ સાથે બાગેબુલંડ પડવાથી, તેની ધ્રુજણીની અસર બોલનાર તેમજ સાંભલનારપર થાય છે, અને તેઓના શરીરમાં એક જાતની લાગણી ઉત્તપન્ન કરી તેનું આકર્પણ બને છે કે જેથી તેઆકર્પણની ધ્રુજણી (Vibrations) હવામાં દરેક ઠેકાણે અસર કરે છે. જેમ એક પાણીના મોટા ટબમાં જ્યારે પાણી સ્થીર હોય ત્યારે તે માંહે એક કાંકરો વચ્ચે નાખવાથી, પાણીમાં આકર્પણ થશે, કે જેની ધ્રુજણી (Vibration) વંટોળીયાના મોજા પેરે, એક પછી એક ગોળ કુંડાળામાં, ટબના મધ્ય બીંદુંથી તે છેક તેના છેડા સુધી જશે, તેવીજ રીતે માનવીનો વિચાર જગતની શાંતિમાં બાહેર પડે છે, ને જે ચીજો સાથે તે જઇ અટકે છે, તે ઉપર તેની અસર થાય છે. જેમ પથ્થર પડવે પાણીમાં આકર્પણ થાય છે, તેમ વિચાર ફેંકવે તેની ધ્રુજણી

મારફતે બનાવેા બનવાજ જોઇયે. મંત્રા પઢવાથી જે જે જુદી જુદી અસરેા થાય છે, તે કાંઇજ નહીં પણ માનવીના વિચારેાનીજ ધુરજણી છે. મંત્રને સંસકૃત ભાષામાં, અથવા ઝંદ ભાષામાં કે અરબીક ભાષામાં એવી રીતે ગેાઠવે છે, કે તેમાં **"ચેાકકસ ચીજ થાએા,"** એવા વિચાર ગેાઠવેલા હેાય છે, તથા તેને એક કરતાં વધું બલકે હજારેા વખત એક ને એક રીતે પઢવાથી, તેની ધુરજણીનું આકર્ષણ દ્રઢ થાય છે, તેથી તેમાં વમાસેલા વિચાર ઘણા જલદી અસર કરી ઇચ્છા પુર્ણ કરે છે. એમ થવાનું કારણ, વિચારેાને અનજાણ ભાષામાં ગેાઠવી, તથા તેનેા મીનીંગ સમજ્યા વગર સંપુંણ **આસથા** તથા **અંતઃકરણના વિશ્વાસથી** ચાલુ બેાલવાથી, તે વિચારેા દ્રઢ થાય છે, અને તેથીજ તેની અસર થાય છે. (Assertion repeatedly made, come after a while to be believed).

સજેશચન (Suggestions)—વાતચીત કરતાં એકને એક બાબદ માટે, એકના એક શબ્દોથી, અથવા તેા શબ્દોની એબારતને ફેરવી, એકને એકજ બાબદ માટે ચાલુ **સુચણા** અને **વિવેચન કરવું,** તેને **સજેશચન** (Suggestions) કહે છે. એક માણસ તમને ચેાક્કસ બાબદપર એકનેા એક વિચાર ફરી ફરીને કહ્યા કરે, તેા તે માણસ તમેાને **સંસય** યાને **નેગેટીવ** (Negative) બનાવી તમારી ઉપર ફાવી જઇ શકે છે. તેમજ તમેા જે ચીજ નહીં માનતા હેાવ, તે ચીજ વારંવાર તમને એવીજ રીતે કેહવાથી, તમારા મનમાં એક જાતનેા શક ઉત્તપન્ન થાય છે, ને તે શકથી તમેા વિચારમાં પડેા છેા કે, કાંય નહીં "હું ખેાટેા હેાવું ને કહેનાર સાચ્ચેા હેાય" એવી રીતે મન દામાદેાલ થતાં, તથા સામા ધણીની ચાલુ દ્રઢતા તમને ગુચવણમાં નાંખી, તમારી નામરજી છતાં તમને તે બાબદ માનવાની ફરજ પાડે છે, અને એક વખત મન દામાદેાલ થઇ ફીકરમંદ થયું, તેા જરૂરજ તે ચીજ બને છે. એ પ્રમાણે એક બાબદ જુઠી છે, એમ તમેા જાણતા હેાવેા તે છતાં, વારંવારનાં **સજેશચનથી,** અંતે તમેા તે ખરીજ માની લેા છેા. એક ચીજનેા વિચાર તમારા વિચાર મંડળમાં એક વખત દ્રઢ કરી તેનેા ખ્યાલ કરવાથી, તે બાબદનાં ગુણ અવગુણનેા

ખ્યાલ રહેતો નથી, અને તેથી તે ગમે તેવી ખોટી બાબદને પણ ખરી, તેનું ખોટારૂં જાણવા છતાં ઠોકી બેસાડે છે, એમ થવાનું કારણ **વિશ્વાસ** છે. એ જાતના વિશ્વાસને, **મનો-વિકારી** જુસ્સાથી ઉત્તપન્ન થયલો **વિશ્વાસ** (Emotional belief) કહે છે, તથા બીજા વિશ્વાસને **બુધ્ધીગમ્ય** (Intellectual belief) કહે છે. પહેલામાં **વિચાર અને મનના જુસ્સા છે,** અને બીજામાં **વિચાર અને બુધ્ધી** સમાયલી છે, પહેલા વિશ્વાસથી ગમે તેવું નહીં માનવા જેવું પણ માની શકાય છે, અને બીજા વિશ્વાસથી, નજરે જોયા વગર કે અક્કલથી ખાત્રી કર્યા વગર માની શકાતું નથી, એમ થવાનું કારણ તમારા **ઓબ્જેક્ટીવ** (Objective) અને **સબજેક્ટીવ** (Subjective) વિચાર મંડળોપર આધાર રાખે છે.

સજેશચનથી (Suggestion) આપણે પોતે બીજા માણસપર, તેમજ ખુદ આપણા પોતાના શરીર તથા વિચારોપર અસર કરી શકીએ છીએ. આપણા ધર્મમાં કેટલીક બંદગીઓ બલકે બંદગીની માથવાની **સજેશટીવ** (Suggestive) છે, કારણ કે તે માંહેલા કેટલાક શબ્દો અને વાકયો, એક કરતાં વધુ વખત પઢવાને ફરમાવેલું છે. હિંદુઓના હરી કીરતનમાં, તેવો એક શબ્દ હજારો વખત બોલે છે, અને એવીજ રીતે બીજા ધર્મોમાં પણ છે. એકને એક શબ્દ, એકને એકજ જાતનો વિચાર દ્રઢ તથા મક્કમ કરે છે, જેથી તે માટેનો વિશ્વાસ ઉત્તપન્ન થાય છે, અને વિશ્વાસ ઉત્તપન્ન થવે આંધળું એકીન આવે છે, કે જે એકીનથી અત્યંત હીમત ઉપજે છે, જેથી દરેક જાતની હીમત તથા ફત્તેહનાજ વિચાર દ્રઢ થાય છે, જેથી તે માનવી, પોતે મક્કમ કીધેલા વિચાર પ્રમાણેજ ચાલે છે, તથા પેલાં એકીન, હીમત અને દ્રઢતાથી, દરેક નડતલો દુર કરી ધાર્યું કામ બજાવે છે. **સજેશચન** (Suggestion) અથવા **એસરશન** (Assertions) ઘણી જુદી જુદી રીતોથી કરવામાં આવે છે, તથા તેની અદભુત અસરો થાય છે. આ પ્રકરણમાં વિચાર શક્તિને લગતી ફીલસુફી બનતાં સુધી સમજાવવાની અદના કોશેષ કરી છે, જો કે એ માટે બારીકીથી લખવા માંડયે તો કદી તેનો છેડો આવે તેમ નથી. દરેક બાબદ મેં સાદાઇથી સમજાવવાની કોશેષ કરી છે, પણ માનવીનો ખવાસ એટલો નબળો છે કે સાદાઈ

કરતાં તેઓ મોટી મોટી ફીલસુફી તથા ભારી ભારી શબ્દો તરફ દોરવઇ જાઇ, ગુચવણ ઉત્તપન્ન કરે છે,

The human nature is so weak, that the simple facts are the hardest to lodge or become fixed in our minds for we are always looking for complexities.

આ પ્રકરણમાં દરશાવેલી બાબદોપરથી ખાત્રી થશે, કે વિચાર શકિતથી માનવી ચાહે તે કરી શકે છે. હવે પછીના પ્રકરણમાં વિચાર શકિતનું જોર કેમ એકઠું કરવું (How to strengthen the will-power) ને તે મારફતે વિચાર કેમ ફેંકવેા, (How to project the thought), અને ઇચ્છા પુર્ણ કરવી (And how to fulfill the desires) એ સર્વ બાબદનું પ્રયેાજ્ય (Practical) જ્ઞાન, તથા જુદી જુદી રીતે સમજાવીશું, તથા તે કેવી રીતે પ્રેકટીસમાં મુકવું, તે માટેની **એકસરસાઇઝેા** (Exercises) ચીત્ર સાથે આપીશું.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

The Mystery of the Will-power and the Practical Thought Force.

વિચાર શક્તિથી કાર્યો સીધ્ધ કેમ કરવાં અને ઇચ્છા શક્તિનો ભેદ.

In trying situations great men often hold their supporters about them solely by the subtle power of **Mystery**. The non-magnetic man wastes his power through ignorance of the law of attraction. The magnetic man can make a hard interview easy, by a knowledge of the laws of Mental Currents.

આ પ્રકરણમાં વિચાર શક્તિ મારફતે હરેક ઇચ્છા કેવી રીતે પુર્ણ કરી શકાય છે, તથા દરેક ધારેલું કામ કેવી રીતે કાર્ય સીદ્ધ કરવું, તેને લગતી **એકસરસાઇઝો** આપવા આગમજ, આ વિદ્યાના અભ્યાસ કરનારાઓનું ધ્યાન બીજી વેહવારીક બાબદોપર ખેંચીશું.

માનવીની નબળાઇ (The weakness of human nature) માનવી કુદરતી રીતે કેટલીક વખત એટલી તો પોતાની નબળાઇ જાહેર કરે છે, કે સંસારી વેહવારી બાબદોમાં કાળી તથા ધોલી બંન્ને બાજુનું તોલ કર્યા વગર, એક તરફી મત ઉચારી સાચ્ચાંને જુઠું અને જુઠાંને સાચ્ચું ઠોકી બેસાડે છે, જે બાબદનું જરાક પણ જ્ઞાન નહીં, તે બાબદમાં મોટા જ્ઞાની જેવું ઢોલ વાલી જપાજપ મત ઓચરવા મંડી જાય છે, એ એક માનવીની નહીં પણ સારી આલમની નબળાઈ છે, પાંચ માણસનું મંડળ, એક ચીજ માટે જાહેરમાં બે શબ્દો નઠારા બોલશે, તો હજારો માનવી તેઓના વચનનું તોલ કરવા આગમજ પહેલે તો એકદમ તે તરફ ઢલી જઇ, ઇતરાજીમાં આવી પડેલાં માનવીની નિંદા કરવામાં ગુંથાઈ જશે, પછી વલી કોઇ લોકો ઇતરાજીમાં આવી પડેલાની સચ્ચાઇ જાહેર કરશે, તો તરત પોતાના મતો ફેરવી તેની વાહવા કરવા માંડશે, એ

પ્રમાણે અજ્ઞાનતા અને આકર્ષણના કાયદાનું જ્ઞાન નહીં હોવાથી, તેઓ મોટે ભાગે **સંસય** યાને **નેગેટીવ** (Negative) ખવાસના રહે છે, જેથી **પોઝીટીવ** (Positive) ખવાસવાલો માનવી તેને હર બાબદમાં દબાવી શ્રેષ્ઠાઈ ભોગવે છે, દાખલા તરીકે પોઝીટીવ ખવાસથી (Unconscious personal magnetic influence) સર ફીરોઝશાહ મે. મહેતા કોરપોરેશનને પોતાના વિચાર તરફ દોરવી લે છે.

માનસિક આકર્ષણનો કાયદો (The laws of attraction) આકર્ષણનો કાયદો ઘણોજ બોહલો છે, યાને એને લગતી જુદી જુદી રૂઢીઓ માનવી પોતાના **ખવાસ** તથા **ઈચ્છાશકિત** (Will-power) ના ગુણો પ્રમાણે, પોતાને અનુસરતી રીતે વાપડે છે. મુખ્ય કરી એના કેટલાક નિયમો છે, જે સાધારણ રીતે ગ્રહન કરવા જોઇયે. તે નિયમો નીચલા છે.

૧. **પ્રાઇવસી** (Privacy) યાને ખાનગીપણું.
૨. **સીક્રેસી** (Secrecy) યાને ગુપ્ત માર્મીકપણું.
૩. **મીસતરી** (Mystery) ભેદીપણું.
૪. **મોદરેશન** (Moderation) યાને મધ્યમપણું.
૫. **કોનશેનત્રેશન** (Concentration) યાને એકાગ્રહપણું.
૬. **સજેશટીવનેસ** (Suggestiveness) યાને સુચનાપુર્વક.
૭. ફીક્ષ-ગેઝ (Fixed gaze) યાને **સ્તબંધ દ્રષ્ટી.**

એટલી સાત ચીજોનો મક્કમ અભ્યાસ કરવા પછીથીજ, તે વિચારો મારફતે તથા પોતાની ટેવો અને લક્ષણો (Character) પ્રમાણે વાપડી શકે છે.

પ્રાઇવસી અને સીક્રેસી (Privacy and secrecy):—દરેક બાબદમાં માર્મીકપણું જાલવવું જરૂર છે. કદી પણ **અધીરા** બનવું નહીં, ઉતાવલ કરવી નહીં, દરેક બાબદ છાની રાખવી, ઘણું સાંભલવું, થોડું બોલવું, બીજાનો ભેદ લેવો, પોતીકો છુપાવવો, પોતે ભવિષ્યમાં શું કરનાર છે તે ગુપ્ત રાખવું, પોતાના કાર્યની જગ્યા છાની રાખવી, દરેક **ઇચ્છા તથા જુસ્સાઓને દીલમાં સમાવી રાખવા** (To retain desires), કદીપણ ઉછાછલા, હલકા મનનાં તથા અધીરા થઇ વીચારો

તથા જુસ્સાઓનો ઉભરો બીન અગત્યે જાહેર નહીં કરવો. (Never to release desires) તથા વિચારનું મક્કમપણું જાલવી રાખવું, જેથી તમો એક લોહચુંબકની માફક બનશો, અને જે માનવીઓ બીહકણ, ઉતાવલીયા, હલકા વિચારનાં તથા શકમંદ વિચારના હશે, તે તમારી તરફ ખેંચાશે, તમારો તાબેદાર થશે, કારણકે તમો તમારાં ચઢતાં જ્ઞાનથી **પોઝીટીવ** બનો છો, અને તેઓ **એટ્રેકશનના** કાયદાથી (Law of attraction) અજ્ઞાન હોવાથી, **સંસય** યાને **નેગેટીવ** (Passive and negative) બને છે. **દાખલા તરીકે** એક **નેગેટીવ** (Negative) ખવાસનો શખ્સ અથવા કોઈ પણ શખ્સ, તમારી આગળ આવી, કાંઈક ગંભીર બનેલા અકસમાત, ખુન કે એવાજ કોઈબનાવ માટે ખબર પુગાડે, તો તે વખતે જો તમો તદન શાંત રીતે મુગે મોઢે, દેખાતી બેપરવાઈથી તે ખબર સાંભલી અખાડા કરી જશો, તો તેથી સામો ધણી ગુચવણમાં પડી જઈ પોતે **નેગેટીવ** (Negative) બની જશે, અને તમો તમારા જુસ્સાને દાબી શાંત રહેવાથી તેનું **પોઝીટીવપણું** (Positiveness) તમારામાં લઈ લેવો છો, તેથી તમો પોતે **પોઝીટીવ** (Positive) બનો છે. પણ જો તેથી ઉલતું તમો તે ખબર સાંભલી અધીરા (Inquisitive) બની મોટી ઉકમાઈ લઈ સવાલોપર સવાલો તે બાબદના પુછતા જશો, તો તમો પોતે **નેગેટીવ** (Negative) બની જઈ સામા ધણીને **પોઝીટીવ** (Positive) બનાવશો. માટે કદી અધીરા બનવું નહીં, કારણકે જે ખબર તે ધણી લાવ્યો છે, તે તમુને પુરેપુરી તમારા પુછયા વગરજ કહેશે, તથા મોડે યા વહેલે તેનો ખુલાસો થશેજ. (One who knows exactly what he wants and is in no hurry, because he is confident that he will get it).

મીસતરી (Mystery) યાને ભેદીપણું:—દરેક બાબદમાં આપણો પોતીકો ભેદ જાલવી રાખવો, એક બાબદ જાણતા હોઈએ તોપણ, તે માટે કદી કોઈને જણાવવું નહીં, એમ કરવાથી, બીજા શખ્સો તમુને તેજ બાબદ પાછી જણાવશે; તે મુગે મોઢે સાંભલી લેવી, કારણ કે જેમ તમો મુગા રહીને સાંભલ્યા કરશો, તેમ તેમ સામો શખ્સ

તમને કાંઈ ને કાંઈ નવું કહેતો જશે, તમને બોલાવાને ઘણો આતુર બનશે, એવે વખતે એક ટુંકો સવાલ કરવો, કે જેથી તે ધણી સામો ઉમંગમાં આવી જઈ, તે માટેનો બધો ખુલાસો આપશે. જેમ તમો શાંત અને મુગા રહેશો તેમ તમારી ઇચ્છા શક્તિનું જોર (Will-power) વધતું જશે, અને તમારો **વીલ પાવર** (Will-power) જેમ વધતો જશે, તેમ તમો દરેક બાબદમાં ઘણીજ ફત્તેહ મેલવતા જશો. (The more secrets you store up in your mind, the greater repression or insulation you are exercising, so the greater your command over your impulses; so, the greater the store of your reserve-force, unwasted, unspent; ready to be of service to you in important enterprises).

દુન્યામાં માનવીઓનો ધારો છે, કે તેઓ જે ચીજનો ભેદ જાણી નથી શકતા, તે ચીજ તરફ તેઓ બહુ ખેંચાય છે, અને તે ભેદ જાણવાને એટલા તો આતુર બને છે, કે તેમ કરતાં સામા ધણીને તેઓ **પોજીટીવ** બનાવે છે, જેથી તે **પોજીટીવ** (Positive) શખ્સ તેઓને પોતાના જ્ઞાનથી દબાવેલાં રાખે છે, જેથી દરેક રીતે ભેદી બનવાની જરૂર છે, પણ કદીબી એવી રીતે એકદમ ગુંગશ યાને મુંગા થઇ જવું નહીં, કે જેથી લોકો તમુને દીવાનો સમજી બદનામ કરે, અથવા જરૂર જોગી વાતચીતમાં અવારનવાર કાંઇક ટુકા સવાલ જવાબો પણ જરૂર પડે તો કરવા, પણ બનતાં સુધી સામા ધણીનો ભેદ જાણવા સીવાય આપણો ભેદ કદી આપવો નહીં. હમેશાં નર્મતા અને નર્મ ખવાસ રાખવો, મગરૂબી કદી દેખાડવી નહીં, પણ સેહેજ ટેકમાં રહેવું (Always polite), કદીપણ કોઇ પાસે તમારાં દુઃખોનો બલાપો કરવો નહીં, કદી દીલાસો કોઇથી માંગવો કે દીલાસો મેલવવાની ખાહેસ કદીપણ રાખવી નહીં. તમારા દરેક વિચાર, તમારી દરેક ઈચ્છા, તમે દગલે ને પગલે શું કરવાના છેવો, તથા શું કરો છો, તે કદીપણ તમારી પીછાણવાલા (Acquaintances) જાણે નહીં, તેવી રીતે ભેદ હમેશાં જાલવવો. (Don't air your grievances, seek not sym-

pathy or flattery. Recognize the force in every desire and make that force your own).

નેપોલીયન, વેલીંગતન, નેલસન, ગ્લેડસતન અને બીજા મહાન પુરૂષો, પોતાના ભેદને એવા તો ખાનગી રાખતા કે, પોતાની સખ્તીના વખતમાં, પોતાના એ ભેદીપણાં, ઉંડા વિચાર અને મક્કમ **વીલ પાવર** (Will-power) મારફતે, હજારો લાગતા વલગતાઓને ઉશકેરતા, તેઓનો ટેકો મેલવતા, અને દુશમનોપર ફત્તેહ પામતા હતા. **ચાર્લસ સ્તુઅરત પારનેલ**, પારલામેન્ટમાં આઇરીશોનો વડો હતો, તે એજ શકિત મારફતે આખી પારલામેન્ટને પોતાની લડતથી દંગ કરી નાખતો હતો. ગંભીરતા અને ભેદીપણું, એ લોકોની લાગણીને, તથા લોકોને આપણી તરફ ખેંચનારાં લોહચુંબક સમાન છે, પણ તે મધ્યમ રીતે વાપરવાની જરૂર છે. ગંભીર રહેવું તે કાંઇ દલગીરીમાં પડવા જેવું નથી, પણ ફકત શાંત રહેવું તેજ ગંભીરપણું લેખી શકાય. વખતે હસવું પડે તો હસવું, પણ કેટલાકો જરા જરા નજીવી મજાક મશકરીમાં પુષ્કળ હીહી હાહા કરે છે, તેમ કદી કરવું નહીં, અને દરેક રીતે ભેજાપર **મધ્યમ કાબુ** રાખવો. મુછોના આંકરા વારેઘડી વાલી ઇચિમજી થવું નહીં, જ્યાં બેઠા હોય ત્યાં બેસી પગો ખુબ હીલવવાની જે બુંદી ટેવ હોય, તેપર મનનો કાબુ રાખી તે તજી દેવી, તમારે માટે મંડલીમાં સારૂં નરસું બોલાય તેની દરકાર રાખવી નહીં, કદીપણ ખુશામત કોઇ પાસે કરાવવી કે કોઇની ખુશામત આપણે કરવી નહીં. દરેક ઇચ્છાને દ્રઢ કરવી (Concentrate your desire) કારણકે દરેક ઇચ્છા ખુદ પોતાની શકિત ધરાવે છે, અને તે ઇચ્છા પુર્ણ થવાનું જોર તેમાં રહે છે. (Every desire is a mental current laden with power) કદીપણ એવો દેખાવ કરવો નહીં કે જેથી લોકોની જીજ્ઞાસા ઉશકેરાય, શરૂઆતમાં એકદમ મુગા મંતર કે ભેદી બની જવું નહીં, પણ ધીમે ધીમે એ ટેવ પાડવી, કારણકે એકદમ ભેદી બનવાથી, તમારા મીત્ર મંડળોમાં જીજ્ઞાસા ઉશકેરાશે, ને તેનું કારણ જાણવાને તેઓ તમને પજવશે, જેથી ભેદ છુપો રેહવાને બદલે ખુલ્લો થઇ જશે. કદીપણ માન અકરામ કે ખુશામતની રાહ જોવી

નહીં, કે મોહટાઇ મારવાની કોશેષ કરવી નહીં. કુદરતમાં આકર્ષણનો કાયદો એવો છે, કે જે ચીજ તરફ આપણે ખેંચાઇએ તે ચીજ આપણાથી દુર ને દુર નાસે છે. જેઓ માન અકરામના ઘણા ભુખ્યા છે, તેઓને ઘણું થોડું માન મલે છે, અને એજ પ્રમાણે બીજી બાબદોમાં છે. પૈસાનો લોભી પૈસા ઘણા મેલવવા જતાં પૈસા ખોહે છે, ને જો મેલવે છે, તો તે પોતે પોતાના કંજુસ ખવાસથી વાપડી શકતો નથી. પ્યાર અને મોહબતમાં પણ તેમજ છે. જો એક સ્ત્રીને તમો ચાહતા હોવો, ને તે સ્ત્રી તમારો ભેદ જાણી જાય છે, કે ફલાણો શખ્સ મને ચાહે છે, તો તે તમને ચાહવાને બદલે આંગલીપર નચાવશે, અને જે મરદ તેનેથી નફરત કરતો હશે, તેની ઉપર જાન ફેશાની કરશે. દરેક ચીજનો ભેદ ખુલ્લો થવે તેનું આકર્પણ અને ખેંચાણ તુટી જાય છે, **માટેજ ભેદી બનવાની ઘણીજ અગત્ય છે.** (Those who seek flattery most eagerly get the least, because they do not retain and conserve the force which attracts that from of mental current). દરેક જાતની લાલચ (Temptation) અંતમાં આશીરવાદ સમાન છે, માટે દરેક જાતની લાલચ જેવી કે:—ગુસ્સો, હવસ, ભુખ, દરેક જાતની ઇચ્છા અથવા લોભ, અધીરાઇ એ સર્વે ચીજો નાશકારક છે, પણ તેને આપણા કાબુમાં રાખવાથી આપણે તેની ઉપર સરસાઈ ભોગવીએ છીએ, માટે દરેક **લાલચ લોભના વીચારોને આપણામાં જેમ બને તેમ ખેંચવા, પણ તે ઇચ્છા અથવા લાલચને તમારીપર ફાવવા દેવી નહીં,** જેમ કરવાથી તમારામાં દ્રઢતા અને **વીલ પાવર** (Will-power) પુષ્કળ પ્રમાણમાં વધશે, કે જે તમારી દરેક ઉમેદો પાર પાડવાને મદદગાર થઇ પડશે. દરેક લાલચ એક જાતનો ગંજાવર મોટો ફટાકડો (Bomb) છે, કે જે ફટાકડાનો કાકડો પજરે છે, યાને લાલચથી જીવ તલમલે છે, તે વખતે, તે પજરતો કાકડો જો ખેંચી લઇ, પેલો ફતાકડો આપણે રાખ્યે, તો જ્યારે આપણી ઇચ્છા થાય, ત્યારે તેની અંદરનો દારૂગોળો આપણે ઉપ્યોગમાં લઇ શકયે, યાને ઇચ્છા અને લાલચોને દબાણમાં રાખવાથી, તેને લગતા સર્વ દુર્ગુણો આપણામાંથી નીકલી જાય છે.

એવી રીતે ભેદીપણાંથી તમો જેટલી શક્તિ તમારામાં એકઠી કરો છો, તથા તમારી દરેક લાલચો અને ઇચ્છાને દાબી દઇ, ખુશામત તથા મોહટાઇ તરફ નફરત દેખાડો છો, તેટલો તમને લાભ છે, કારણ કે જે ચીજને માટે તમો ઇંતેજાર થશો, તે તમારાથી દુર નાસશે, પણ જે ચીજને માટે તમો ઇંતેજાર નહીં રહેશો, તે ચીજ તમારે માટે ઇંતેજાર રહેશે, કારણ કે એવોજ **એટ્રેકશનનો કાયદો** (The laws of attraction) છે. (If you do capture all the temptations, the energy you have thus stored attracts its opposite from other people as surely as positive electricity attracts negative, even without conscious effort on your part. *You will find the good things you formerly sought in vain, drifting towards you unsought. They are bound to come. It is the law of attraction. When good things are coming your way don't be too impatient. Don't grumble if the particular good thing you have been wanting doesn't jump at you.* **It will come.**

એ પ્રમાણે વિચાર શક્તિથી આપણી ઇચ્છાઓ પરીપુર્ણ કરવા માટે **એટ્રેકશનનો કાયદો** (Laws of attraction) સંપુર્ણ રીતે શીખવાની જરૂર છે, તથા ધીમે ધીમે સંસાર વેહવારમાં, ગુપ્ત રીતે આપણો ભેદ જાહેર ન કરતાં, એ આકર્પણને વાપડવું જોઇયે, કે જેથી આપણને સંસાર વેહુવારમાં આગળ વધવાનો, તથા આપણું ધાર્યું કામ પાર પાડવાની જોગવાઈ મલી શકે. હવે આપણે આંખનાં આકર્પણ માટે લંબાણથી ખુલાસો કરીશું, કારણકે આકર્પણ કરવામાં આંખ ઘણી ઉપ્યોગી છે.

આંખની આકર્પણ શક્તિ (Magnetic gaze)—આપણે જાણ્યે છેએ કે **આંખમાં** એવી જાતની ચોક્કસ ખેંચાણ શક્તિ છે, કે જે મારફતે માનવી જંગલીમાં જંગલી અને વિક્રાળમાં વિક્રાળ પ્રાણીઓને વશ કરી શકે છે, (જુવો પ્રકરણ ૧૨ મું) તો પછી માનવી જેવાં

શ્રેષ્ટ પ્રાણી ઉપર કાં નહીં તેજ શકિત મારફતે દર્ખાણ થઈ શકે? વિદ્વાનોએ પુરવાર કર્યું છે કે **આંખમાં** સર્વેથી તેજ લોહચુંબીક શકિત છે. વિચાર શકિત મારફતે દરેક ચીજોપર કુદરતનું આકર્ષણ (The force or the intelligence) ફેંકી, તે ચીજોને આપણી તરફ આકર્ષી, આપણા ઉપયોગમાં લઇ, સંસારી વેહવારી તેમજ આત્તમીક સુખ આપણે મેલવી શકયે છીએ. "જેવું વિચારો તેવુંજ પામો" એ બોલે બોલ સાચ્ચુંજ છે. આત્તમીક સુખ મેલવવાનો તથા મુકિત મેળવવાનો માર્ગ, વિચારોને તથા ઇચ્છાઓને કાબુમાં રાખવાથી સેહેલ થઇ પડે છે, જેને કાંઇ ઇચ્છા નથી તેને કશી ફીકર નથી, જેને ફીકર નથી તેને પાપ નથી યાને તે પાપ કરવાથી મોટે ભાગે બચી જાય છે, અને ઇચ્છાઓ તથા વિચારોની ઉપર કાબુ મેળવવાથી, તેને દરેક શાંતિ તથા સંતોષ મલવે, મુક્તિનો માર્ગ ઘણો સહેલ થઇ પડે છે. જીવની મુક્તિ મેળવવી એજ માનવીનું મુખ્ય કામ છે, પણ હાલનો જમાનો એટલી બધી તો લાલચ, માયા, તથા મોહમાં ફસી પડયો છે, કે **શાંત** થવું, એ એક મહાન કાર્ય થઇ પડયું છે, તે સાથે જો બધાજ માનવી શાંત થવાનો પ્રયોગ ચાલુ કરે, તો દુન્યાનો સંસાર વેહવાર ચાલેજ નહીં. એ તો જે ઇશ્વરે નેમેલું તેજ થવાનું. જનમથી જે બી રોપાયાં, તથા સમજણમાં આવતાં સુધીમાં, તેને જેવી જેવી જાતનાં વિચારો તથા ઉધર ભાવથી ઉધારવામાં આવ્યાં, તેવું તેનું ફળ, અને પાછાં તે ફળનાં બીમાંથી બીજુ પેદા થતાં, તે પણ તેવુંજ, એ પ્રમાણે ચાલ્યુંજ આવે છે. હાલને કાજ તો ખરા શંતોની ખોટ છે, તથા જેવો શાંત થવા જાય છે, તે માયામાં ફસી નીચેજ પડે છે. એ બાબદ જો લખવા ચાહું તો ઘણી બાબદો લખી શકાય તેમ છે, કારણકે મને પોતાને ઘણો કડવો અનુભવ મલી ચુકો છે, પણ એટલું તો ખરૂંજ છે, કે આત્તમાંની મુક્તિ મેળવવાને માટેજ આપણે જનમીએ છીએ. હાલની સદીમાં આપણી વિદ્યા એટલાં બધાં ઉંડાણમાં તેમજ ઉંચાણમાં વધી નથી, કે આત્તમાનો ભેદ હાલમાં આજ ને કાલ આપણે જાણી શકયે, તથા જે જાણી શકયે છીએ, તે સર્વ ફકત **થીઅરીઓજ** (Theories) છે, અને તેમાં પણ એટલી બધી ગુચવણો તથા મતફેરી

થાય છે, કે હજુ વિદ્યા, આત્તમાંનો ભેદ પામવા જેટલી આગળ વધી નથી, હાલની સદીમાં તો આપણે આત્તમીક વિદ્યાની શરૂઆતમાં ગોતાં ખાઈએ છીએ, તથા જમાનો આગળ વધવે વિદ્યા પણ વધશે. હવે સંસારી વેહવારી બાબદોમાં વધવા માટે તથા સુખ મેળવવા માટે વિચાર શકિતની અદભુતતાનાં જ્ઞાન મારફતે આપણે પ્રાવી શકીએ તેમ છે. તેનાં મુખ્ય કાયદાઓ તો સમજાવી ગયો છું. પણ તે કાયદાઓને અમલમાં મુકવાને **સજેશચન, આંખ** તથા **એકાગ્રહતા** (Concentration) એ ત્રણેનો ઉપયોગ કરવો જરૂર છે. **સજેશચન** (Suggestion) યાને દરખાસ્ત અથવા પ્રતિજ્ઞા મારફતે, યાને એકને એક બાબદ માટે ચાલુ વર્ણન કરી, માનવીના વિચાર તે બાબદપર ખેંચી તેનું મન હરી લેવું, યાને તે માનવીને આપણાં પોતાના મનની બરોબરનો તથા આપણી સંપતીનો બનાવવો, કે જેથી આપણે તે શખ્સનો લાગવગ આપણા કામમાં, તેજ શખ્સની રાજી ખુશીથી વાપડી, આપણી સંસારી સ્થીતી સુધારી, સંસારમાં આગળ વધયે. સંસારમાં આગળ વધવાને, દરેક જાતનું સુખ મેલવવાને, પૈસા, આબરૂ ઈજત, લાગવગ એઓની ઘણી મોટી જરૂર છે, અને એ ચીજો મેળવવી એ કાંઇ પાપ નથી. જેને વધારે જ્ઞાન છે, તે પોતાનાં ઉંચા જ્ઞાનથી, બીજા ઓછાં જ્ઞાનવાલાઓથી પોતાનું સુખ મેળવી શકે એ વેહવારૂ છે. જે પ્રમાણે **સજેશચન** મારફતે અસર કરવામાં આવે છે, તેથી પણ વધારે દબાણ આંખના આકર્પણ મારફતે કરવામાં આવે છે. **આંખ** એક મજબુતમાં મજબુત લોહચુંબીક હથ્યાર છે.

આંખનાં વધતાં ઓછાં તેજથી થતી અસરો—આંખમાં એવી જાતની આકર્પણ શકિત છે, કે તેને ચોક્કસ રીતોથી વાપડવે, સામા ધણી ઉપર વધારે અથવા ઓછા પ્રમાણમાં અસર કરી, એક જાતની લાગણી તેના મનવંતરમાં પેદા કરી, તેની પ્રીતી જીતી લેવાય છે. એ સર્વ જો કે આપણાં દેખતાં દેખત થાય છે, તોપણ આપણે તેની સાદાઈ અને નિર્દોષ્તાને લીધે, જોઇ કે જાણી શકતા નથી. કેટલીક વખતે આપણે પોતે સામા ધણી સાથ વાત કરતાં તેની આંખમાં જોઈ શકતા નથી, અથવા જોઇયે છીએ તો, તેની આંખનું ઉંડાણ તેજ



ચીત્ર ૧૫મું. આંખનું આકર્ષણ વધારવાની રીત.

The cultivation of the Magnetic Glance.

ખેંમી શકાતું નથી, તેનું કારણ જેમ મેસમેરીઝમમાં **ઓપરેટર** (Operator) પોતાની આંખનાં તેજ મારફતે **સબજેક્ટ** (Subject) પર કાબુ રાખી શકે છે, તેમજ આપણે પણ આપણી આંખનાં આકર્ષણ મારફતે, બીજા માનવીના મનને આપણી તરફેણમાં હરી લઇએ છીએ. એનું કારણ એટલુંજ કે જે માનવીએ જ્ઞાનને આધારે પોતાની ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) ઘણી પ્રબળ કીધી હોય છે, તે માનવી બીજાં સાધારણ મનશકિતના માનવીપર, વિચારનું આકર્ષણ, **આંખની** ધુરકણી મારફતે કરે છે, જેથી તે માનવી **નેગેટીવ** યાને સંસય બની જઈ, આકર્ષણ કરનાર માનવીના દબાણમાં રહે છે. આપણાં પોતાના કામમાં ફત્તેહ માટે, તથા આપણી હાજતો પુરી પાડવા માટે, આપણે એકમેકની મદદ સીધી અથવા આડકતરી રીતે લઇએ છીએ, અને તેમ કરતાં માનવી એક બીજાનાં સમાગમમાં આવે છે, તથા પોતાનાં વધતાં ઓછાં જ્ઞાનથી, અથવા તો કુદરતીજ રીતે અંજાણપણે તે **સજેશચનો** મારફતે, અથવા **આંખ** મારફતે, સામા ધણીપર પોતાના વિચારો ઠસાવવાની કોશેષ કરે છે, તથા પોતાના લાભને અનુસરતીજ વાતો યાને **સજેશચનો** કરે છે, હાથના ચાળા કરે છે, નમુનાઓથી અથવા ઇસારાઓથી સમજણ આપે છે, અને એવી જુંબેશમાં પોતાની વધતી ઓછી દ્રઢતા તથા મક્કમ ઇચ્છા શકિત (Will-power) પ્રમાણે, એક બીજાંપર શ્રેષ્ટાઇ ભોગવે છે, તેમાં આંખ ઘણો મુખ્ય ભાગ બજાવે છે. દરેક માનવીને મલતાં પહેલે બંન્નેની આંખ એકમેક તરફ ખેંચાય છે, અને તેજ પળે આકર્ષણ થાય છે, જેની નજર **સ્થીર** અને ઇચ્છા શકિતથી (Will-power) ભરપુર હોય છે, તે સામા ધણી સામે બેશીકર જોયા કરે છે, પણ જેની ઇચ્છા શકિત (Will-power) નબળી હોય છે, તે કુદરતીજ વમાસણમાં આમ તેમ પોતાની નજર ફેરવે છે, તથા તેજ પ્રમાણમાં પોતાના વિચારોમાં પણ દામાદોલ બને છે, જેથી સામો ધણી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે દબાણ કરી શકે છે. **એ પ્રમાણે હવે એ બાબદનું જ્ઞાન મલવા પછી, દરેક બાબદમાં બીજા ધણીના મોઢાં સામે જોતાં, ફક્ત તેની આંખમાં, સ્થીર, નર્મ, તથા મક્કમ**

દ્રઢતાથી જોયા કરવું, આંખનાં પલકારા (Wink) મારવા નહીં, તેમજ કદીપણ ધુરકતા હોઇએ તેવો દેખાવ કરવો નહીં, પણ ઘણીજ શાંત રીતે માયાળુ નર્મ ઢબે જોવું, પણ આંખની કીકીને આમ તેમ હીલાવવી નહીં, જેથી સામો ધણી આપણી સ્થીર આંખની કીકીઓને જોઈને, કુદરતીજ તે પોતાની આંખોને એમ તેમ ફેરવશે, બીજી તરફ જોવા માંડશે, તોપણ આપણે આપણી પોતાની આંખને સ્થીર રાખી તે માનવીના મોઢાંપર, તેના બંન્ને આંખની કીકીની અંદર કાંઈ શોધતા હોઇએ તેમ એક્કી ટગરે જોયાજ કરવું. પેલો શખ્સ આમ તેમ જોઈ પાછો તમારા મોઢાંપરજ જોશે, અને તમારી આંખ કે તમારી જોવાની ઢબમાં કશો ફરક નહીં થયલો જોઇને, તદન દામાદોલ (Nervous) થઈ જશે, કે તે વખતે મનમાં મક્કમ કરેલો તમારો વિચાર અથવા સવાલ જે કાંઈ કરવો હોય તે, તે તકનો લાભ લઇને પુછવાથી, તેનો તુરત જવાબ મલશે. કદીપણ આંખનાં દોળા એવી રીતે રાખવા નહીં કે, સામો ધણી તમને **બેઅદબ** (Insolent) સમજે, માટે આંખનાં દોળા ઘણાજ **નરમ** પણ **સ્થીર** રાખવા જોઇએ. એતો સાધારણ બાબદ થઈ, પણ હવે તમારે સામા ધણી પાસે ચોક્કસ બાબદની **હા** ભણાવવી છે, યાને હાની કબુલાત લેવાની છે, તો તેવે વખતે સામો ધણી **દામાદોલ** યાને **નરવસ** (Nervous) થાય તે વખતે, આપણે ચાલુ મનથી, યાને મનોવાસનાથી **સજેશચન** (Mental suggestion) કર્યા કરી, આપણી ઇચ્છા શક્તિથી (Will-power) એવો વિચાર મનમાં કર્યા કરવો કે, "આ માણુસ હું જે દરખાસ્ત કરૂં તે કબુલ રાખે." એમ કરવાથી બેવડું આકર્ષણ થાય છે, એક તો આંખના તેજથી તે દામાદોલ (Nervous) થાય છે, અને બીજું તો આપણા વિચારના આકર્ષણથી તે **નેગેટીવ** (Negative) બને છે, જેથી તે આપણી દરખાસ્ત કબુલ રાખ્યા વગર રહેતો નથી, યાને તે માનવીને આપણા આકર્ષણની અસર થવે, તે આપણે માટે ઉંચું મત બાંધે છે, આપણી દલીલો ગમે તેવી તેના ધ્યાનમાં નહીં ઉતરવા છતાં ખરી માને છે, તથા પોતાવતનો વિશ્વાસ ખોઈ બેસી વમાસણમાં પડે છે, કે "મારી

દલીલ ખોટી છે ને સામા ધણીની ખરી હશે, હું ભુલાવો ખાતો હોઇશ" વીગેરે એવા વિચારોથી તે શકમંદ થઈ પોતાના મનનું સમતોલપણું (Balance of Mind) ખોઈ બેસે છે, અને એવી રીતે પેલો શખ્સ પોતાની ઇચ્છા શકિતના મક્કમપણાથી ફાવી જાય છે, એ કેટલું સેહેલ છે, એમાં કેટલી **સાદાઈ** છે, કે એમ રોજ એવા ઘણા બનાવો બને છે, આપણા પોતાપર પણ એવી અસરો થાય છે, પણ કુદરતના આકર્ષણના આ કાયદાથી અજ્ઞાન હોવાથી, આપણે કેટલીક વખત, આપણા કરતાં વધુ જ્ઞાનવાલાને હાથે કેવા માહાત થઇએ છેએ. શું એ સત્ય નથી? એ પ્રમાણે આપણાં જ્ઞાનને આધારે આપણું કામ સરંજામ ઉતરે છે. વેપાર વણજના ઓરડરો લેવામાં આપણા વેપારની ચીજો વેચતી વખતે, વેહવારીક તકરારમાં તથા એવી બીજી દરેક બાબદમાં આપણી લાયકાત મુજબની ફત્તેહ મેલવવા માટે, વાતચીત કરતાં, દ્રઢતા, ઉલ્લત, ઉમંગ, સાદાઈ, શાંતી અને મક્કમવિચારથી આપણી દરખાસ્ત સામા ધણી સામે જાહેર કરવી, અને ચાલુ તે માટેના **સજેશચનો** (Suggestion) કર્યા કરવાથી, તથા આપણે ફત્તેહમંદ નીવડશુંજ એવો વિશ્વાસ (I can and I will) મનમાં ચાલુ દ્રઢ રાખી વાતચીત કરવાથી જરૂર ફત્તેહ મલશેજ. વખતે કુદરતી તે માનવી તમારા કરતાં વધારે મક્કમ ઇચ્છા શકિત (Will-power) ધરાવતો હોય, તોપણ આપણે કદી પાછા હઠવું નહીં, કારણકે તે મોડે અથવા વહેલે આ વિદ્યાની અજ્ઞાનતાને લીધે તમારી દરખાસ્ત કબુલશેજ. વલી તેનું ધ્યાન તથા નજર આપણી વાતપરજ, તથા આપણી દરખાસ્તને લગતી ચીજપરજ ખેંચી રાખી, આપણી ચીજોના નમુના અથવા ચીત્રોપર, કે એવીજ કોઈ બીજી રીતે તેનું ધ્યાન આપણી દરખાસ્તપરજ ખેંચી રાખવું, કે તેને બીજો વિચાર કરવાને કે આપણી દરખાસ્ત સામે લડવાનો વખત મલેજ નહીં, અને એવી રીતે જ્યાં લગી તમને હાનો જવાબ મલે નહીં ત્યાં લગી ચાલું કર્યા કરવું. એજ પ્રમાણે ચોક્કસ ચીજ કરવાને ફરમાવવું અથવા ચોક્કસ ચીજ નહીં કરવાનો અટકાવ કરવાને પણ એવીજ રીતે **સજેશચનો** કરવાથી તેવીજ અસર થાય છે. (Suggestion given in the shape of

Permissions and Prohibitions have a powerful effect). કેટલાક માનવીને એવો કુદરતીજ ગુણ રહે છે, જેથી તે આપણાં ઉપર **સજેશચનો** મારફતે ફાવી જાય છે, તેમજ મીત્ર મંડળમાં તે જે જે વાર્તો કરે છે, તે આપણને પસંદ પડે છે, આપણે તેની તરફ તેથી ખેંચાતા જઇએ છીએ, અને જેમ એક બતી આગળ પતંગીયાં ભમે, તેમ આપણે તેની આગળના આગળ રહીએ છીએ, એ સર્વ ચીજો આકર્ષણના કાયદાથીજ (Law of attraction) થાય છે, જે માટે આપણે અંજ્ઞાન હોવાથી, તેમજ તેની અતયંત સાદાઇને લીધે તેપર આપણું ધ્યાન ખેંચાતું નથી, કે આપણે ફલાના માણસ તરપ શા માટે એટલા ખેંચઇએ છીએ, પણ હવે જ્ઞાન મારફતે આપણે આપણી મુર્ખાઈ જોઈ શકીએ તેમ છે.

આકર્ષણનો કાયદો જાણનાર શખ્સોની એકમેકપર અસર= હવે ધારો કે કોઇ શખ્સ તમારીજ માફક આકર્ષણનો કાયદો તથા ઉપલી દરશાવેલી રીતો, કે કોઈ બીજી રૂઢીઓ જાણતો હોય, અને તે મારફતે તમારીપર, પોતાનું કામ કાઢી લેવા, એવી રીતનું આકર્ષણ કરે, તો તેવે વખતે આપણે આપણા વિચારને ઘણાજ મક્કમ તથા દ્રઢ કરવા, અને મનમાં મક્કમપણે વિચારવું કે "સામો ધણી કદીપણ મારી સામે ફાવનાર નથી, અને ફાવી શકશેજ નહીં એમ મારી મક્કમ ઇચ્છા છે." એમ વિચારવાથી તમો પોતે દામાદોલ કે બેવિશ્વાસ (Nervous) થતા અટકો છો, ને સામા હીમતવાન બનો છો. જો તેની આંખનું તેજ તમારા કરતાં વધારે હોય તો, તમારે તેની આંખ તરફ જોવું નહીં ને તમારી આંખ ફેરવીને આમ તેમ બીજી ચીજો તરફ જોવું. **જો તે શખ્સે પોતાના વીલ પાવરથી** (Will-power) **તમારી આંખ બાંધી લીધી હોય, ને તમો તમારી મરજી છતાં ફેરવી નહીં શકતા હોવો તો, તે વખતે તમારા જીભની ટોંચ તમારા તાળવામાં જોરથી લગાડીને દાબી રાખવી, અને મક્કમપણે તેજ વખતે વિચારવું કે "સામા ધણીની અસર મારીપરથી નીકલી જાય" તો તમારા ધારવા પ્રમાણેજ થશે.** જો તે માનવી તમારીપર **સજેશચન** મારફતે અસર કરતો હોય, અને કોઈ સવાલનો

જવાબ માંગતો હોય, ને જવાબમાં તમારે **ના** કેહવું હોય, તો કાંઈ પણ ડર વગર હીમતથી મક્કમપણે સાફ ના કેહેવી. આ વિદ્યાની કળ કુંચીને કાયદા જેમ બને તેમ ખાનગીમાં પ્રેકટીસ કરવા, તથા તમારાં દરેક કામકાજ અને વેહવારમાં તે છુપી રીતે વાપડીને, તેના ફાયદાથી દરેક સુખ મેલવવું, પણ સંભાળ રાખવી કે તમારી મનસા સામો ધણી પામી નહીં જાય, અથવા તો પોતાની મજબુત ઇચ્છા શકિતથી તમોપર ફાવી નહીં જાય, તે માટે હમેશાં ચોકાસી રાખવી.

આંખનું આકર્ષણ વધારવાની એકસરસાઇઝો = (The cultivation of the Magnetic Glance)—આંખનું તેજ તેમજ સ્થીરતા અને આકર્ષણ વધારવાને ઘણી રીતો છે, પણ જે રીતો તદન નિરદોષ અને સહેલ છે તે નીચે પ્રમાણે લખી છે :—

૧. એક ૭ ઇંચિ ચોરસ સફેદ કાગળનો જાડો કટકો લઈ, તેની વચ્ચો વચમાં એક બેઆની જેવડું ગોળ તદન કાળું ધાબું પાડો, અને તે કાગળને ભીતપર ચોંટાડી, ચારથી પાંચ ફીટ જેટલે છેટે, એક ખુરસી લઇ બેસો, અને **એક મીનીટ સુધી** જરાપણ પલકારો માર્યા વગર, તે નાના કાળાં ધાબાં તરફ, એકી નજરે ટીકયા કરો, પછી વલી બે ચાર સેકન્ડ અથવા અરધી મીનીટ આંખને આસાએશ આપી પાછું ફરીથી **એક મીનીટ** એજ પ્રમાણે ટગર ટગર જોયા કરો, એમ દરરોજ દીવસમાં બે વખત, પાંચ પાંચ મીનીટ સુધી બે અઠવાડીઆં ચાલુ કરવું.

૨. ઉપર પ્રમાણે બે અઠવાડીઆં કરવાથી તમારી આંખના પલકારા મારવાની (Winking) ટેવ તદન જતી રહેશે, તથા તમારી આંખ સ્થીર અને તેજી બનતી જશે, પછી પેલા કાગળને પાછું તેજ જગ્યાએ ચોંટાડવાને બદલે એક ફુટ જમણી બાજુ (Right side) તરફ ટાંગવું, અને પહેલાંનીજ જગ્યાએ બેસવું, અને અસલ જગ્યા તરફ પહેલે નજર ફેંકી, પછી જરાક પણ તમારૂં ડોકું, કે ગરદન ફેરવ્યા વગર જમણી તરફ જોવું, એ પણ પાંચ મીનીટજ કરવું, પછી જમણીને બદલે ડાબી (Left side) બાજું કાગળ ટાંગી, તેજ પ્રમાણે બીજી પાંચ મીનીટ કરવું. એવી રીતે કરવાથી તમારી નજર તમે પોતે

ડાબી તેમજ જમણી બાજુ, આંખને દુખવ્યા વગર, તથા કાંઇપણ ખેંચાણ કે તકલીફ વગર કરી શકશો. એવી રીતે ઉપલી બેઉ એકસરસાઈઝો એક મહીનો કરવી, અને તેમ કરતાં એક મીનીટથી વીસ મીનીટ સુધી એક્કી ટગરે કાંઇ પણ તકલીફ વગર તથા જરાપણ પાંપણ હીલવ્યા કે પલકારા માર્યા વગર, જોતાં શીખવું. એ પ્રમાણે ધીમે ધીમે ઘણાં દીવસ લઈ શીખવું. આંખને એવી રીતે કેળવવાથી કેટલીક વખતે માનવી વિક્રાળ જાનવરો સામે પોતાનો બચાવ કરી, જીંદગી પણ બચાવી શકે છે, કારણકે, આંખનાં એવાં આકર્ષણથી વિક્રાળ પ્રાંણીઓ નર્મ અને નિરબળ થાય છે.

૩. એક મોઢું જોવાની આરસી (Looking glass) લેવો, અને તે તમારી સામે બેથી ત્રણ ફીટ દુર ધરો, અને તમારા નાકનાં મુળ (Root of the nose) આગળ બેઉ આંખની વચ્ચે એક જીની ટીપકી પાડી તે તરફ એક્કી નજરે જોયા કરો. એમ કરવાથી પણ ઉપર માફકજ તમારી નજર એક્કી ટગરે જોતાં શીખશે, તથા તે ઉપરાંત તમો તમારી આંખનાં ચેનચાલા અને હુરકણી નર્મ છે કે વીક્રાળ, તે પણ જાણી અને જોઈ શકશો, તથા કેવી રીતે આંખ નર્મ અને સ્થીર રાખવી તે જલદીથી શીખી શકશો. (જુવો ચીત્ર ૧૫ મું.)

૪. પહેલી તથા બીજી રીત પ્રમાણે કાગળ ટાંગીને કરવું, પણ આંખને તેજ જગ્યા તરફ સ્થીર ટીકેલી રાખી, ફક્ત તમારાં માથાંનેજ જમણી અથવા ડાબી બાજુ તરફ ફેરવવું. માથું અને ગરદન ફેરવવી, પણ નજર તો પેલાં કાગળ માહેલાં કાલા સ્પોટપરજ રાખવી.

૫. કાંઈ પણ ચીજ ટાંગ્યા વગરની સાદી સફેદ ભીતની સામે, ત્રણથી ૭ ફીટ દુર બેસવું, અને પહેલે ભીતને એક નાકેથી બીજે નાકે, પછી જમણી તથા ડાબી બાજુ, ઉપર તથા નીચે, આમ તેમ અને આડકતરી દરેક તરફ તમારી નજરને મોઢું, માથું અને ગરદન, હીલવ્યા કે ફેરવ્યા વગર જોવાની ટેવ પાડવી.

આંખને ચાલુ ખેંચ્યા કરવાથી, આંખ બગડી જાય છે એ તદન સત્ય છે, પણ ઉપલી એક્સરસાઇઝમાં જેટલો વખત લખ્યો છે, તેટલોજ બલકે તેથી પણ ઓછો વખત રોજ પ્રેક્ટીસ કરવી, અને ધીમે

ધીમે વખત, જેમ આંખ સ્થીર થતી જાય, તથા તેની **નરવો** (Nerves) આપણી મરજી માફક કેળવાતી જાય, તેમ તેમ વખત વધારતા જવું. **કદી પણ આંખને ઘણી ખેંચવી નહીં,** અને જરા પણ કંટાળો કે ખેંચાણ લાગે, અથવા માથું દુઃખે તો તુરત એકસરસાઇઝ બંધ કરવી અથવા બે પાંચ દીવસ બીલકુલ કરવી નહીં, તથા આંખને હરેક એકસરસાઇઝ કરી રેહવા પછી ઠંડા પાણીથી ધોવી, અથવા ઠંડુ પાણી લગાડવું. વળી આંખને જમના હાથનાં બેઉ આંગળાંઓવડે નાકનાં મુળ (At the root of the nose) આગળથી પકડી આંખ બંધ રાખી, મક્કમ ઇચ્છાશકિતનો પ્રવાહ (Mental current) આંખમાં મુકવો અને તે વખતે મનમાં વમાસવું (Mental suggestion) કે "મારી આંખ ઘણી તેજ અને તદન તંદરૂસત બનો." એ પ્રમાણે સાવચેતીના ઉપાયો લેવાથી કદીપણ આંખ ખરાબ થતી નથી, અને હું હીમતથી કહું છું કે જો મક્કમ દ્રઢતાથી હમેશાં આંખને ઇચ્છા શકિતથી (Mental suggestion) ટ્રીટમેન્ટ (Treatment) આપવામાં આવે તો, બગડેલી આંખના ચશમાંનું નંબર ઘણીક વખતે ઓછું થાય છે.

જેમ જેમ અભ્યાસી એ માટેનો અભ્યાસ કરતો જાય છે, તથા ખાનગી રીતે આંખનું આકર્ષણ વાપડતો જાય છે તેમ તેમ તેની અદભુત શકિતઓ તેને માલમ પડતી જાય છે, કે જે તે પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે વાપડવાને શકિતવાન છે.

એ પ્રમાણે આંખનાં આકર્ષણની અદભુતતા, ખીળવણી અને વપડાસ એ સર્વે ખુલાસાવાર ઉપર સમજાવ્યું છે, હવે આપણે **વાકય ચાતુરી** તથા **સજેશચનો** માટે ખુલાશો કરીશું.

માનવીના બોલવાનો અવાજ—માનવીના બોલવાના અવાજની ધુરજણી એક જાતની આકર્ષણ શકિત ધરાવે છે. સીંહ જેવું વિક્રાળ પ્રાંણી માનવીના અવાજથી બીહે છે, તથા **સજેશચનની** એવાં વિક્રાળ પ્રાંણીપર પણ અદભુત અસર થાય છે. મંત્રો, માથ્રવાની, અને બીજી બંદગીઓ તથા ગાયણોના શબ્દો એવી રીતે ગોઠવવામાં

આવેલા છે, કે જેના અવાજની ધ્રુરજણી (Vibration) જુદી જુદી રીતની અસરો કરે છે. માનવીના બોલવાનો અવાજ એવીજ રીતે જુદી જુદી જાતની ધ્રુરજણીઓ કરે છે, જેથી સામા ધણીપર જુદી જુદી અસરો થાય છે. ગુસ્સો, ખુશાલી, માયા, વીગેરે જુસ્સાઓમાં જે સખુનો બોલાય છે, તથા દુવા અને કદુવાના જે શબ્દો માનવી ઓચરે છે, તેની પણ તેવીજ રીતે અસર થાય છે.

સજેશચન (Suggestion)—યાને એક માનવીને એકને એક ચોક્કસ બાબદ ઉપર વિવેચન કરી સુચના કરવી તેને **સજેશચન** (Suggestion) કહે છે. **સજેશચન** ઘણી રીતે અપાય છે, તથા સજેશચનની મુખ્ય ચાર જાત છે. જેવી કે **સજેશચન** (Suggestion) યાને સાદી સુચનાં, **મેન્ટલ સજેશચન** (Mental suggestion) યાને મન વમાસણ, **ઓટો સજેશચન** (Auto-suggestion) યાને **સજેશચન** અથવા સુચના મારફતે પોતાનેજ અસર કરનારાં સજેશચનો, તથા **પોસ્ટ હાઇપ્નોટીક સજેશચન** (Post Hypnotic suggestion) યાને ઉંઘમાં પડેલાં માનવીને કરવામાં આવેલી સુચનાઓ. સાદાં **સજેશચનો** (Suggestions) દરેક બાબદમાં વાતચીત કરતાં, સીક માણસને દીલાસો આપતાં, અને એવી રીતે દરેક બાબદમાં વપડાય છે, જે હું આગળ સમજાવી ગયો છું. (જુવો પ્રકરણ ૭ મું). **મેન્ટલ સજેશચન** (Mental suggestion) યાને મન વમાસણ એ દરેક બાબદમાં ઘણો ઉપયોગી છે. જ્યારે એક સખ્ત દીલના માણસ ઉપર અસર કરવી હોય છે, ત્યારે આપણે તેની આગળ મલવા જવા આગમજ, ચાલુ વમાસણ (Meditation) કરવાં પડે છે, તથા વાતચીતમાં પણ તેવીજ રીતે એવાં સજેશચનો કરવાં પડે છે.

ઓતો સજેશચન (Auto-suggestion)—યાને સજેશચન મારફતે આપણે પોતાને, પોતાનાં શરીરપર અસર કરવા માટે મન વમાસણ કરવું પડે છે, તેને ઓટો સજેશચન કહે છે.

ઓટો સજેશચન મારફતે આપણે પોતે આપણી ભુંડી ટેવો તેમજ શરીરના દરેક અવયવોપર આપણી આત્તમીક શક્તિ લઇ જઇ

શકીએ છીએ, કે જેથી આપણે આપણાં દુ:ખ દરદ મટાડવાને શકતીવાન છીએ. **ઓટો હીલીંગ સજેશચન** (Auto-healing suggestion) નીચે પ્રમાણે વાપડવામાં આવે છે. જો શરીરના અવ્યવમાં દુ:ખાવેા થતેા હેાય, તેા એક શાંત જગ્યામાં બેસવું અથવા બીછાણાંમાં સુવું અને પછી આંખ બંધ કરી, જ્યાં દુ:ખતું હેાય તે તરફ, તમારી ભેજાંની આંખથી જોતા હેાવેા, તેમ તમારેા વિચાર તે જગ્યાપર મેાકલવેા, અને તે વખતે મનથી વમાસણ કરવું કે "આ જગ્યાપર જે દુ:ખાવેા થાય છે, તે એકદમ નરમ પડી જાવ." તેા તે વખતે દુ:ખતા ભાગ આગળ એક વીજળીક ઝડપમાં કેાઈ ચીજ, આવીને પસાર થઈ જતી માલમ પડશે, કે જ્યારે તે પ્રવાહ તે જગ્યાપરથી પાસ થઈ જશે, ત્યારે દુ:ખાવેા બીલકુલ લાગશે નહીં, એમ ચાલુ ૫૦ થી ૧૦૦ વખત એવી વીજલીક ધ્રુરજણી (Vibrations of energy) તે દરદવાલા ભાગપર, હરપળ આવ્યા કરવાથી, ત્યાંનેા દુ:ખાવેા તદ્દન નરમ પડી જાય છે. એજ પ્રમાણે એક ભુંડી ટેવ યા કંઈ પણ આપણાં પેાતાને મનેા વાસનાથી **સજેશચન** કરી જે અસર કરવામાં આવે છે, તેને **ઓટો સજેશચન** (Auto-suggestion) કહે છે. **પેાસ્ટ હીપનેાતીક સજેશચન** માટે (જુવેા પ્રકરણ ૧૨ મું.)

સજેશચનના ફાયદા—દરેક જાતનાં **સજેશચનેા** માનવી પેાતે પેાતાને રૂચતી રીતે વાપડી શકે છે. જેવેા મેાકેા તેવી રીતનાં સજેશચન આપવા પડે છે. એક શખ્સને તમેા સજેશચન કરેા, અને તે તેને પસંદ નહીં પડે તેા, તે તમારી સામે થાય તેવે વખતે **મેન્ટલ સજેશચન** કરવાં ઠીક થઈ પડે, કે જેથી તે માનવી પેાતે પેાતાનીજ મરજીથી સુધરતેા હેાય તેમ તેને લાગે, તથા પેાતાનીજ મરજીથી આપણા વીચાર પ્રમાણેનું કામ બજાવતેા હેાય, તેવી અસર તેને થાય છે. **મેન્ટલ સજેશચન** કરતી વખતે જે વિચાર અથવા વમાસણ કરતા હેાઇયે, તે વિચારની આકૃતી (Image) તે વખતે ધ્યાનમાં રાખવી, યાને એક માનવીને તમેા ચેાક્કસ ચીજ તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે કરવાને માટે મનેાવાસનાથી વમાસણ કરી અસર કરતા હેાવેા, તે વખતે તમેા જાતે નજરેા નજર તમારી ઈચ્છા પ્રમાણે તે માણસ કરે

છે, એવો છાપ અથવા ઇમેજ (Image) તમારાં ધ્યાનમાં લેવો, કે જેથી તેની અદ્દભુત અસર ખુદરતીજ થશે. દરેક વિચાર પાર પાડવા માટે કરતી વખતે, તે વિચારની આકૃતિનો દ્રઢ છાપ આપણા **સબ્જેક્ટીવ માઇન્ડમાં** (Subjective mind) ઠસાવવો જોઇયે.

સીમબોલ (Symbol)—દરેક વિચારને ચોક્કસ નામ અથવા તેને લગતો **અલાત** (Symbol) રાખવો જોઇયે, કે જેથી બેવડી અસર થાય છે, આપણી બંદગી વખતે તથા બીજા ધર્મોમાં જુદા જુદા **અલાતો** (Symbols) વાપડવામાં આવે છે, તેમ આપણા વિચારોને પણ વાપડવાથી, ઘણી જોરાવર અસર થાય છે. (By connecting thought and act by an appropriate mechanical sign or symbol, you are doing consciously and purposefully what nature causes every one to do instinctively and unconsciously.) દરેક વિચારને ચોક્કસ ચીજ યા નામ યા આકૃતિ મારફતે પ્રોજેક્ટ કરવો, તથા જે માનવીપર તમારે તમારાં વિચારથી અસર કરવી હોય, તે માનવી જ્યારે નિંદ્રામાં પડેલો હોય, તેવે વખતે, તે વિચાર મોકલવાથી, તેના મગજમાં તેનો છાપ **સબજેક્ટીવ માઇન્ડમાં** (Subjective mind) ઠસી બેસે છે, કારણ કે તેનું જાહેર મન (Objective mind) તે વખતે ઉંઘમાં પડેલું હોવાથી, તમારાં વિચારોની સામે થઇ શકતું નથી, અને એવી રીતે, આપણા વિચારો ઉંઘમાં પેવસ થયલા હોવાથી, તે માનવી સજાગૃત હાલતમાં પોતે પોતાના વિચારને આધારેજ, આપણી ઇચ્છા પ્રમાણેનું કાર્ય બજાવતો હોય તેમ, આપણી ઇચ્છા પુર્ણ કરે છે. એ પ્રમાણે દરેક વિચાર **ચેનચાલા** અથવા તો એવીજ કોઈ **નીશાન કે અલાત** (Sign or symbol) મારફતે બજાવવાથી દબલ ફાયદો છે, એક તો તે અલાત વાપડનાર શખ્સને, તેનાં ગુણોનો વિશ્વાસ બેસવાથી ફાયદો થાય છે, યાને તાવીજ અથવા એવી કોઈ ચીજ બનાવી આપવાથી સામા ધણીને વિશ્વાસ બેસવે ફાયદો થાય છે, એ એક જાતનો અલાત (Symbol) કેહવાય છે. બીજી જાતનાં **સીમબોલ** (Symbol) અથવા અલાતો, વિધ્વાનો પોત પોતાના છુપા રાખે છે, યાને પોતાની

વિચાર શકિતના જોરને કાંઈક વિચીત્ર નામ આપે છે, તે નામને આધારે અથવા તે નામથી, જેમ આપણે એક નોકરને બોલાવી કામ આપ્યે છૈએ, તેમ વિચારને બોલાવી અમુક કાર્ય ફરમાવે છે, તથા પોતાના વિચારને જે નામ તે આપે છે, તે નામમાં તેને એટલો બધો તો વિશ્વાસ હોય છે, કે જે વિશ્વાસની દ્રઢતાને આધારે તેની ઈચ્છા શકિતનો (Will-power) રોહ (Current) ઘણોજ મજબુત હોવાથી ધાર્યું કામ ફત્તેહ કરી શકે છે.

કપડાં અને પેહરવાસના આકર્ષણની અસર=એજ પ્રમાણે જુદી જુદી જાતનો પ્રહેરવેશ, તથા કપડાં પણ આકર્ષીક ખેંચાણ કરે છે. કપડાંના પહેરવેશથી (Dress) હીચકારો હીમતવાન, લુટારો સાહુકાર, ગરીબ તવંગરના જેવી અસર કરે છે. ધર્મગુરૂ, પોલીસ સીપાઇ, જડજ, રાજા વિગેરેનો મોભ્ભો તથા રોબાપ, મોટે ભાગે તેઓના પહેરવેશથી સામા ધણીને આંજી નાખે છે. નાટકના તખ્તાપર એકટરો જુદા જુદા ડ્રેસ અને હીલચાલથી આપણું દીલ જીતી લે છે, માટે આપણે આપણા પહેરવેશપર ઘણું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. જો તમે તમારો ટેક જાલવવા માગતા હોવો તો, તો તમો જેવા થવા માગતા હોવો, અથવા લોકોને તમારા માટે જેવું મત ઠસાવવા માગતા હોવો, તેવી રીતનો ડ્રેસ અને કપડાં પહેડવાં જોઇયે. દીટેકટીવો ગુનેહગારોને એવી રીતે કપડાંનાં ફેરશારથી પોતાની જાલમાં ઝટ ફસાવી દે છે. આપણો પહેરવેશ લાગણીઓ ઉશકેરે છે, કે જેની અસર આપણાં પોતીકાં ભેજા ઉપર થવા ઉપરાંત, જેવો દેખાવ આપણે કરવા ચાહતા હોઇયે, તેવોજ દેખાવ કરે છે, ને દેખાવ જેમ લાગણી ઉશકેરે છે, તેમ લાગણી દેખાવની અસર બીજાઓપર કરે છે, માટે એક ગ્રહસ્થ તરીકે સાદા, સુઘડ અને સ્વચ્છ કપડાં પહેડવાં જરૂર છે. **કોનસેનત્રેશન** (Concentration) એકાગૃહતા=આગળ હું સમજાવી ગયો તેમ એકાગ્રહ વિચારનું જોર ઘણુંજ હોય છે, અને એકાગ્રહ થવા પછી જે વિચાર ભેજામાંથી બાહેર પડે છે, તેની ઘણી અસર થાય છે, તેમજ તેવોજ વિચાર જલદીથી આપણને ફત્તેહ મેલવી આપે છે. એકાગ્રહતા મેલવવા માટે યોગીઓ અને સંતો સમાધી ચડાવે છે, તથા એકાગૃહતાની શકતિ મેળવવી ઘણી

કઠણુ તેમજ પ્રબળ અસરકારક છે. જે માનવી પોતાનાં વિચારો એકાગ્રહ કરી શકે છે, તે માનવી તે વિચારને લગતી સર્વ બાબદ સંપુર્ણ રીતે પીછાણી શકે છે. અને **કાંય, કેમ અને શું** (Why, how and what) એ સવાલો તે કદી પુછતો નથી. **કોનસેનટ્રેટ** (Concentrate) કરવું યાને મધ્ય બીંદુમાં આણવું ? એટલે એકાગ્રહ કરવું. એકાગ્રહતાના ત્રણ તબક્કા છે, તેમાં ઇચ્છા શકતિને (Will-power) મજબુત કરવી જોઇયે.

૧. આપણા શરીરના સ્નાયુઓ તથા હીલચાલને એકાગૃહતાથી કાબુમાં લેવી.

૨. આપણા શરીર અથવા વિચારોને કાબુમાં રાખી આપણી ઇચ્છા પ્રમાણે વાપડવાની ટેવ પાડવી.

૩. કોઈ પણ વસ્તુ ઉપર આપણા વિચાર એકાગ્રહ કરવા.

૧. શરીરના અવ્યવો તથા સ્નાયુઓને એકાગ્રહતાથી કાબુમાં કેમ રાખવા (Controlling involuntary muscular movement)=એકાગૃહ થવાને માટે પહેલે તો આપણા વિચાર, અવાજ, તથા દેખાવોને આપણી નજદીકથી દુર કરવા, કે જેથી આપણે મન, શરીર અને બીજી દરેક ચીજોપર કાબુ મેલવી શકીએ છેએ. માનવીની ઇચ્છા શકિત (The will) ગમે તેવા નાના કે મોટા પ્રમાણમાં, દરેક ચીજોપર સબળતા ધરાવે છે, પણ આપણા વિચારોનો વેગ એટલો તો ઝડપી છે, કે તેથી આપણી ઇચ્છા શકિત યાને વીલ પાવરથી (Will-power) દરેક વિચારોને કાબુમાં રાખી, એકાગ્રહ કરીનેજ બાહેર પાડવાની જરૂર છે, કારણકે દામાદોલ વિચારો (Wavering mind) કદી પણ પોતાનું ધાર્યું કામ આરંભી શકતું નથી. હવે એકાગૃહતામાં પહેલે આપણે આપણા શરીરપર કાબુ મેલવવો જોઇયે, તે માટેની **એકસરસાઇઝો** (Exercises) લખીશું.

૧. શાંત બેસવું (To sit still) એ એક ઘણુંજ ભારી કામ છે, પણ કોઇબી રીતે આપણે શાંત થતાં શીખવુંજ જોઇએ. એક ઈઝીચેરમાં નિરાંતથી, તમારા શરીરને તદન ઢીલું (Relax) કરી, પાંચ મીનીટ સુધી તદન શાંત, એક રૂના ઢગલા માફક હીલ્યા ચાલ્યા વગર પડી રહો.

જો કે આ **એક્સરસાઇઝ** દેખાઇતી સહેલ છે, પણ કરવી ઘણી મુશ્કેલ છે, પણ ધીમે ધીમે પ્રેકટીસ કરતાં તમો શીખી શકશો. અને જ્યારે પાંચ મીનીટ શાંત પડી રહેતાં આવડે કે પછી દસ મીનીટની ટેવ પાડવી, અને એમ ધીમે ધીમે એક કલાક જેટલો વખત શાંત પડી રહી શકો એવી ટેવ પાડવી. એ ટેવ પાડવાથી માનવી ગમે તેવો ઠાકી ગયલો હોય છે, તો પાંચ દશ મીનીટની એવી શાંત હાલતથી, તથા આશાયસથી પાછો તદન મજબુત, અને વધુ મહેનત કરવાને શક્તિવાન થાય છે. આ **એક્સરસાઇઝ** ગમેતો બેસીને અથવા ગમેતો બીછાણામાં લેતીને કરવી.

૨. એક ખુરસીમાં સીધા (Erect) બેસો, અને તમારો એક હાથ તમારા ખભાંની લાઇનમાં લાંબો કરો (Raise your arm until it is level with your shoulder), પછી તમારૂં ડોકું ફેરવી, તે લંબાવેલા હાથનાં આંગળાંનાં નખોપર એકી નજરે જોયા કરો, અને હાથ તદન શાંત અને જરા પણ હીલવો નહીં જોઇયે, અને જો હીલતો હશે તો તે તમોને તુરત માલમ પડશે. એક મીનીટ સુધી એમ જમણો હાથ, અને પછી બીજી મીનીટ ડાબો, એમ એક પછી એક, બન્ને હાથને તદન સ્થીર રાખવાની ટેવ પાડવી, એ પ્રમાણે તમો તમારા હાથ, પગ, માથું, વીગેરે દરેક અવ્યવની હીલચાલને તમારી ઇચ્છા પ્રમાણે કાબુમાં રાખી શકશો.

૩. આખો દીવસ તમારા શરીરને દરેક હીલચાલમાં, કામ કાજમાં તદન મોલાયમ રાખવું તથા કદી પણ ખેંચવું (Strain) નહીં. બેઠા બેઠા પગને આમ તેમ ચાલુ હીલવવા, મુછોના આંકરા ચઢાવવા, નખ કરડવાં, કટકા ફોડવા, આંતી મારી સુવું, તેબલપર ટકોરા મારવા, હોઠ પીસવા, જીભ વગોલ્યા કરવી, પગથી થેકા મારવા, આંખનાં પલકારા મારવા, **એ સર્વે ભુંડી ટેવો તદન તજી દેવી,** કારણકે તે તમારા મનની નબળાઇ તથા ઇચ્છા શક્તિની (Will-power) કોતાઇ (Lack) દેખાડે છે. દરેક એવી ટેવ તદન છોડી દેવી જરૂરની છે, કે જેથી તમારી ઇચ્છા શક્તિનું જોર (Will-power) ઘણુંજ મજબુત થશે. (Get rid of any habit of twitching or jerking

of any part of the body which may have become second nature to you).

૨. **શરીરના અવ્યવને આપણી મરજી પ્રમાણે વાપરવા** (Controlling voluntary musculary movements by the will)=તેબલપર તમારા હાથની મુઠ્ઠી બંધ કરીને મુકો, અને પછી તે મુઠ્ઠીપર એકાગ્રહતાથી જોયા કરો, પછી પહેલે અંગુઠો છોડો, અને એક પછી એક આંગળાં છોડો, પણ દરેક આંગળું છોડતી વખતે, તમારૂં ધ્યાન ઘણીજ અગત્યતાથી તેજ આંગળાંની હીલચાલપરજ રોકી રાખવું. (Keeping your whole attention fixed upon the act, just as if it was of the greatest importance). એ પ્રમાણે પહેલે જમણા હાથની મુઠ્ઠી, પછી ડાબા હાથની એમ એક પછી એક પાંચ પાંચ વખત કરવું. જોકે એ **એકસરસાઇઝથી** તમને કંટાલો ઉપજશે, પણ એવી નજીવી ચીજોપર તમારૂં ધ્યાન એકાગ્રહ કરતાં કરતાં, તમને બીજી બધી ચીજોપર તમારૂં ચિત એકાગ્રહ કરવાને સહેલ થઇ પડશે. આ **એકસરસાઇઝ** ઘણીજ નજીવી છે, પણ તેના ઘણા મોટા ફાયદા છે, પણ યાદ રાખવું કે આંગળાં ખોલતી વખતે તમારૂં ધ્યાન (Utmost attention) તે ઉપર ઘણુંજ ચોક્સ રાખવું, તોજ તમને એનો ફાયદો માલમ પડશે.

૩. **કોઇપણ વસ્તુ ઉપર આપણા વિચાર એકાગ્રહ કેમ કરવા**=(Concentrating your attention upon some material object not connected with yourself). એક ટાંચણી (Pin) લેવો, અને એક શાંત જગ્યામાં બેસી, તે ટાંચણી કેમ બની, કોણે બનાવી, તેનો ઉપયોગ શું તે શાંની બનેલી છે, તેના ફાયદા, તેના ગેરફાયદા વીગેરેનોજ ફક્ત વિચાર કરવો, ને તે ટાંચણીની ઉપરજ આખું ધ્યાન આપવું, જાને દુન્યામાં ટાંચણી અને એક તમે, એ બેજ જણ છેઓ, જાને તમારી જીંદગી ટાંચણીપરજ આધાર રાખતી હોય, તેવાં ધ્યાનથી, તમારા ભેજામાંથી દરેકે દરેક વિચાર, તથા ધ્યાન બધું કાઢી નાખી, ફક્ત ટાંચણી, અને ટાંચણી ઉપરજ બાંધી રાખવું.

(Think of nothing else but the pin. Imagine that your chief object in life is the study of that pin. Imagine that there exists nothing else in the world but you and the pin). આ **એકસરસાઈઝ** ઘણીજ ભારી છે, તમારૂં ચંચલ મન તમુને દરેક પલે એવું તો સતાવશે, તથા તમારા વિચારો એવા તો બીજી બાબદોપર તમારૂં ધ્યાન ખેંચશે, કે તમારૂં ધ્યાન પેલી ટાંચણી અને તેની બાબદપર જવલેજ તમો રાખી શકશો. પણ રોજ એ પ્રમાણે થોડો વખત ધ્યાન એકાગ્રહ કરતાં કરતાં, તમોને દરેક ચીજનું એકાગ્રહપણે મનન કરતાં (Meditation) આંવડશે, કે જેમ કરવાથી તમારી **ઇચ્છા શકિત** (Will-power) ઘણીજ દ્રઢ થતી જશે, અને તમો મક્કમ વિચારના બનતા જશો. દરેક જાતની બીહીક અને ધાસ્તી તમારાંમાંથી ઓછી થશે. એ પ્રમાણે વિચારને દ્રઢ બનાવાથી, તમો ચાહો તે ચીજ તમારી ઇચ્છા શકિતના મજબુત જોરથી, તથા એકાગ્રહતાથી મેલવી શકશો. એજ પ્રમાણે એક ચોક્કસ વિચાર ઉપર તમો તમારૂં ધ્યાન એકાગ્રહ કરશો, તો તે વિચાર માટે તમારામાં એટલો તો અખુત વિશ્વાસ આંવશે, તથા તે વિચારોની ધ્રુરજણી એટલી તો ઝડપે તમારી આસપાસ એકઠી થવા માંડશે, કે રફતે રફતે તે ધ્રુરજણી અણુંઓ અને પરમાણુંઓનું ઘટ રૂપ પકડી તમારી ઇચ્છા અનુંસાર નક્કર રૂપમાં પ્રફુળીત થશે.

એફરમેશન્સ એન્ડ દીનાયલસ (Affirmations and denials)=**હા** અને **ના** ની દરખાસ્તો. **મેન્ટલ સાયનસ** (Mental science) શીખનાર શખ્સ પોતાનાં લક્ષણ (Character) તથા જ્ઞાન અને ફત્તેહના વધારા માટે, પોતાની ઇચ્છાઓને એક વાકયની રચણાંમાં રચી, તે વાકય ઉપર પોતાનું ચીત એકાગ્રહ કરી તે ગુણ પોતામાં આમેજ કરે છે, તેને **એફરમેશન** (Affirmation) યાને **હા** ની દરખાસ્તો કહે છે, તથા જે દુર્ગુણ પોતામાંથી કાઢી નાખે છે તેને લગતા વિચારોને **દીનાયલસ** (Denials) કહે છે. નીચલાં **એફરમેશન્સ** (Affirmations) એકાગ્રહ (Concentrate) કરવાથી ઘણોજ મોટો ફાયદો થાય છે.

અફરમેશન્સ (Affirmations)—

૧. "હું દૃઢ મક્કમ વિચારનો અને જોરાવર છું—(I am positive intense, masterful and strong.)"

૨. "મારામાં પુષ્કળ ઉત્સાહ તથા જીવન શકિતનું ચૈતન્ય છે—(I am full of life and energy.)"

૩. "મારામાં પુષ્કળ હીમત છે, જેથી હું કશાંથી પણ બીહતો નથી—(I am full of courage, I fear no one, I fear nothing.)"

૪. "મને કોઈ પણ પોતાના દબાણથી દબાવી શકશે નહીં—(No one can browbeat or bully me, nor can over-persuade me, cheat me or humbug me.)"

૫. "જે મને વાજબી લાગે તેજ ચીજ કરનારો હું થાઉં—(I must always do what I consider right.)"

૬. "હું મારાં કામ વચ્ચે બીજા કોઇને પડવા દેતો નથી—(I always mind my own business, and expect others to do the same.)"

૭. "જે ચીજ હું ખાઉં છું તેથી ઘણો જોરાવર ને મજબુત બનું છું—(Whatever I eat nourishes me, and makes me stronger, healthier and young.)"

૮. "હું શાંત મનથી કામ કરનારો છું, મને કોઇ ગુસ્સે કરી શકવાનું નથી—(I do not take offence and never get angry, I take every thing coolly ; nothing can upset me or puts me out.)"

૯. "હું દરેક ચીજની ધોલી બાજુજ જોનારો તથા ખુશ મીજાજી છું—(I am always cheerful, and look upon the bright side of things.)"

૧૦. "હું દરેક ચીજનો મીત્ર છું—(I feel friendly to every one.)"

૧૧. "હું દરેક ચીજની ખનખોડ કરી તપાસ કરવાનો તથા અનુભવ મેળવવાનો શોખ રાખું છું—(I am interested in all that goes on around me and like to understand all the questions of the day, am always anxious to learn and glad to be set right.)"

૧૨. "બેઉ તરફનું સમજ્યા વગર હું કદી મત બાંધતો, કે જાણ્યા વગર કાંઇ પણ ચીજને ખોટી માનતો નથી—(I never believe evil of any one without proof and always hear both sides before I form an opinion.)"

૧૩. "દરેક માનવીનું દીલ મારી તરફ ખેંચાયલું રહે—(Every one is attracted to me.)"

૧૪. "દરેક જણ મારૂં કહેલું કબુલે તથા મારામાં પોતાનો વિશ્વાસ મેલે—(Every one believes what I say, and every one feels and shows respect for me.)"

૧૫. "દરેક જણ મને ચાહે તથા મદદ કરે—(Every one likes and assists me, and I have every body's good wishes.)"

૧૬. "જે ચીજની હું ઇચ્છા રાખુંછ તે ચીજો મને જરૂર મલે—(Whatever I actively desire comes to me.)"

૧૭. "હું કુદરતના અખુટ અજવાળાં તથા અમરગીના ઝરાનો કટરો છું—(**I am** a part of the Eternal Life Principle.)"

૧૮. "હું કુદરત અંને તેની જગતનો આકૃતિ સ્વરૂપ છું—(I am created after the Divine image.)"

૧૯. "હું કુદરતની જીવન શકિત (The intelligence) થી ભરપુર છું, મને કશું દુઃખ થનાર નથી, કારણ હું કુદરતનો **અંશ** છું—(I am filled with the Divine Breath of Life, nothing can hurt me, for I am a part of the **Eternal**.)"

૨૦. "હું કુદરત અને કુદરતની શકિતઓ મારફતે જોઈતું સુખ મેલવી શકું છું—(I work through the laws of attraction and in harmony with the Natural Intelligence.)"

૨૧. "મારા વિચારના જોરથી હું સર્વે ચીજોપર ફત્તેહ મેળવવાને શકિતવાન છું—(My Mind is Master and thoughts are power.)"

આ ઉપર દરશાવેલાં એકવીસ **એફરમેશન્સ** (Affirmations) મક્કમપણે દ્રઢ કરી એકાગ્રહ (Concentrate) કરવાથી, તેમાં દરશાવેલી દરેક ઇચ્છા પ્રમાણેનાજ સદગુણો માનવીમાં દ્રઢ જડ ઘાલી બેશે છે, કે જેથી તે માનવીને તે સદગુણો મારફતે દરેક કામમાં ફત્તેહ મલે છે.

દીનાયલસ (Denials)=યાને **ના** ની દરખાસ્તો માનવીને તદન **અશકત અને નિરાશ** બનાવનારી છે. એ દરખાસ્તો **એફરમેશનથી** (Affirmation) તદન ઉલટી છે, જેમકે "હું બીહું છું, હું કરી નથી શકતો, મારેથી બનવાનું નથી, મારી હીમત ચાલતી નથી, હવે હું શું કરશ, મને ફત્તેહ મલશે કે, મારૂં કામ થશે કે, મને ગમતું નથી, હું સીક છું, રખે મને ફલાના રોગનો ચેપ લાગે, હું ફલાણાંને ધીક્કારૂં છું, હું કોઈનું સુખ જોઈ શકતો નથી, લોકનું સુખ જોઇ મારો જીવ બળે છે, મને ખાધેલો ખોરાક જરતો નથી, મને કશાંમાં ફત્તેહ મલતી નથી, હું કમનસીબ છું, વીગેરે વીગેરે." એવાં દુઃખ દરદ, ધાસ્તી અને ધીક્કાર તથા ગુસ્સાના વિચારો, માનવીની દરેક નેમને ઉંધી વાલનારા, તથા નિષ્ફળતાના ઉંડાણમાં ખેંચી લઈ જઈ, ધીમાં ઝેરથી નાશ કરનાર ખ્યાલો છે, કે જેમાં કેટલાંક માનવીઓ અજ્ઞાનપણે દોરવાઈ જઈ દુખી મરે છે.

ચેતવણી:—યાદ રાખજો "જેવું વાવશો તેવું પામશો, જેવું વિચારશો તેવુંજ તમને મલશે." ધીક્કાર કરશો તો લોક તમને ધીક્કારશે, ગુસ્સો કરશો તો લોક તમારીપર તમારા કરતાં વધુ ગુસ્સો પ્રદર્શીત કરશે, અદેખાઈ કરશો તો તેમાં

પણ તમો નીષ્ફળ નીવડી સામા ધણીની ફત્તેહ થવે વધુ બળી જળી ભસમ થશો. કોઈનું બુરૂં ચાહશો તો તરતજ પહેલે તમારૂં બુરૂં થશે, એ ખરૂંજ છે, કારણકે કુદરતમાં આકર્ષણનો એકજ પ્રબળ કાયદો છે, કે ભલાઈ ભલાંને અને બુરાઈ બુરાંનેજ ખેંચે છે, (Like attracts like.) આ વિધ્યાની કળ કુંચી જાણી લઈ, સીતમ, સેતાનીયત, હવસ કે કુદરતી પેદાયશને નુકસાન પુગાડનારી કોઈ પણ ચીજ કદી કરતા ના, કારણકે તેમ કરતાં તમુનેજ પેહેલે નુકસાન થવાનું. બુરા વિચાર બુરાઈને ખેંચી તમારૂં પહેલે નખ્ખોદ વાળશે, કારણકે તમારા બુરા વિચારનો પ્રવાહ એક ગણો છે, જ્યારે બાજા બુરા વિચારોનો વરસાદ તમારીપર તુટી પડવે, તે બોજ તમે ખમી શકનાર નથી, તે સાથે કુદરતની વિરૂધ્ધ, અને કુદરતની ઉનંતીની સામે થનારો વિચાર, કદી પણ ફાવી શકતો નથી, તે વિચાર પાછો ફરે છે, ને મોકલનાર શખ્સનેજ નુકસાન કરે છે. એ બાબદ ખુબ ધ્યાનમાં ગોખીનેજ ચેતેલા રેહેવાની ઘણી જરૂર છે, એવી અનુભવથી હું ભલામણ કરૂં છું.

વિચારોને ચોક્કસ ધારેલાં કામપર કેમ છોડવા (Projection and direct volation of thoughts—વિચારો શું ચીજ છે, કેવા છે, તેની જુદી જુદી અસરો કેમ થાય છે, તે માટેની સાહદતો, તથા **પ્રેકટીકલ** (Practical) બાબદો લંબાણથી આગલ સમજાવી ગયો છું, તથા વિચારોનો ઉપ્યોગ કેમ કરવો, એ સર્વે બાબદ જાહેર કરી છે. હવે એ વિધ્યાની મુખ્ય આવી **પ્રોજેકશન** (Projection) માટે ખુલાસો કરવાની જરૂર છે. આપણે જાણીબુજીને અથવા અણજાણપણામાં વિચારોને ચાલુ **પ્રોજેકટ** (Project) કરીએ છૈએ, તે માંહેલાં કેટલાકો આપણું ધાર્યું કામ બજાવે છે, અને કેટલાકો આપણી ગમે તેવી ઇચ્છા અને મરજી છતાં નિષ્ફળ નીવડે છે, તેના કારણો હું આગળ જણાવી ગયો છું. દરેક ધર્મવાળાઓ આત્તમ જ્ઞાનની (Psychology) કેટલીક પ્રયોજ્ય (Practical) બાબદો તથા ક્રીયાઓ કરે છે, તેમાં વિચારોને અમુક કામે છોડવાની (Thought

projection) ક્રીયાઓ પણ સમાયલી છે. હિંદુઓના ધર્મમાં ઘણીક બાબદો તથા ક્રીયાઓ, અને મંત્રો વાપરવામાં આવે છે, મુસલમાનોના ધર્મમાં પણ તાવીઝ, કલામો વીગેરે વપરાય છે, પારસીઓના જરથોસ્તી ધર્મમાં પણ કેટલીક બંદગીઓ અને એવી ઘણી બાબદો અલંકારમાં સમજાવેલી છે, ખ્રીસતી ધર્મમાં પણ જુદી જુદી રૂઢીઓ છે, પણ તે સર્વ આ નાના પુસ્તકમાં સમાવેશ કરી શકાય, કે તે માટેનો સર્વે ખુલાસો આપી શકાય તેમ નથી, જેથી ફક્ત ચાર મુખ્ય **સાયનતીફીક** (Scientific) રીતોજ અત્રે ખુલાસાવાર સમજાવીશું.

૧. **મેન્ટલ ફોટોગ્રાફી** (Mental Photography) = આ રીત પ્રમાણે વિચાર ફેંકવા તથા કાર્ય સીધ્ધ કરવાને લગતો સર્વ ખુલાસો વીગતવારે પ્રકરણ ૧૧માંમાં ઉપલાજ મથાળાં હેઠળ આપ્યો છે, તથા તે પ્રકરણમાં વિચાર ફેંકવાને લગતી ઘણીક બાબદોનો ખુલાસો કર્યો છે, માટે અત્રે ફરીને નહીં લખતાં, **માઇન્ડ રીડીંગ અને તેલીપઠીના** (Mind reading and Telepathy) પ્રકરણમાં વાંચવાની ભલામણ કરૂં છું.

૨. **સોલર પલક્ષેસ રૂઢી** (Solar-plexus method)—આ રીત સર્વેથી શ્રેષ્ટ, ઘણીજ અસરકારક તથા ફીલસુફીથી ભરપુર છે, માટે **સોલર પલક્ષેસ** (Solar-plexus) શું ચીજ છે, તથા એ બાબેનો લંબાણ ખુલાસો અનુક્રમે દરશાવીશું. **સોલર પલક્ષેસનો** (Solar-plexus) અર્થ **સુર્ય ચક્ર** એમ થાય છે. શરીરીક શાસ્ત્ર (Physiology) એ માટે ઘણો થોડો ખુલાસો જણાવે છે, પણ આત્તમજ્ઞાન (Psychology) એ માટે ઘણુંક સમજાવે છે, બલકે શરિરમાં સર્વથી મુખ્ય જ્ઞાનતંતુ તરીકે, અથવા તો માથાંમાં જેમ ભેજું જ્ઞાનતંતુઓનો જથ્થો રાખે છે, તેમ આ **સુર્ય ચક્ર** (Solar-plexus) પેટમાં કામ બજાવે છે, જેથી તેને **પેટનું ભેજું** (Abdominal brain) કહે છે. જેમ જગતમાં સુર્ય છે, તેમ માનવીની શરિર રૂપી જગતનો સુર્ય એ **સોલર પલક્ષેસજ** (Solar-plexus) છે.

માનવીનું અંતઃકરણ (Conscience)—હાલના વખતમાં માનવીનો મુખ્ય ભાગ, પોતાના વિચારો, સમજ અને બુધ્ધી પ્રમાણે, પોતાનાં **અંતઃકરણની લાગણીને** આધીન થઇ કામ કરવાને બદલે, દરેક નાની મોટી બાબદમાં બીજાં માનવીની સલાહ લે છે, તથા તેઓના વિચારપર પોતાની ઇમારતનો પાયો બાંધે છે, અને પોતાનાં **અંતઃકરણને** (Conscience) કે અંતઃકરણની છુપી બસારતનો કશો પણ ખ્યાલ તે કરતો નથી, અને બીજાને આશરે, તે પોતાનું કામ આરંભવા જતાં નિષ્ફળ નીવડે છે. જે માનવી પોતાના અંતઃકરણની છુપી બસારતપરજ આધાર રાખી પોતાના કામનો પાયો નાખે છે, તથા વિશ્વાસથી અને ખંતથી મેહનત કરે છે, તે માનવી કદી પણ પોતાના ધાર્યા કામમાં નિષ્ફળ જતો નથી. પારકાની સલાહ લેવા કરતાં, આપણાં પોતીકાં અંતઃકરણની સલાહ સર્વથી શ્રેષ્ટ તથા ફત્તેહ બક્ષનારી છે.

અંતઃકરણને કેમ ઓલખશો=કુદરતની જગતરૂપી લીલામાં અખુટ પ્રકાશવાલો, અને કુદરતની સર્વથી તેજસ્વી પેદાયશ, તથા અખુટ જીવન શકિત (Creative power) ધરાવનારો, પ્રાણી મંડળને ખુશાળી બક્ષનારો **સુર્ય** (The sun) છે, તેમ માનવીની શરીર રૂપી જગત્તમાં, યાને માનવીના શરીરમાં પણ તેવોજ એક સુર્ય સદા પ્રકાશે છે, તે સુર્ય તે **સોલર પલક્ષેસ** (Solar-plexus) છે. જેમ સુર્ય જગત્તમાં નિયમીત પ્રકાશવાથી, જગત્તની રચણાં રમણુય અને ખુશી ભરેલી થાય છે, તથા તેના પ્રકાશ અને ગરમીથી જમીનમાંનાં બીજો ઉતપતીનું મુખ જોય છે, તેમ આપણા **શરીરનાં સુર્ય યાને સોલર પલક્ષેસના પ્રકાશવાથી,** આપણને પણ ખુશાલી હાંસલ થાય છે, તથા જમીન માંહેલાં બીયાં જેમ તે પ્રકાશથી ઉગે છે, તેમ આપણી દરેક ઇચ્છા અને ઉમેદોના ફળ આપણને પ્રાપ્ત થાય છે. સુર્ય પોતાના પ્રકાશથી પ્રકાશે છે, તેમ આપણે આપણા શરીરના સુર્યને પણ આપણાં અંતઃકરણથી પ્રકાશીત કરવો જોઇયે, પણ તેમ કરવાને બદલે આપણે દરેક બાબદમાં બીજાંની સલાહ લઈ, આપણા પ્રકાશતા સુર્યને ચંદ્રમાં જેવો બનાવ્યે છૈયે, કે જેથી આપણો

પ્રકાશ ઓછો થઇ, આપણી જગત્તમા અંધકાર વ્યાપે છે, યાને નિષ્ફળતા મલે છે. બીજા માનવીના સુર્યનો પ્રકાશ યાને સલાહ આપણે લઇ, જેમ ચંદ્રમાં સુર્યથી પ્રકાશ ઉછીકો લઈ પ્રકાશે છે તેમ આપણા સુર્યને ચંદ્રમાં જેવો બનાવાથી નાસીપાસી, દુઃખ અને નિષ્ફળતા આપણો સાથી થઇ રહે છે. જગત્તનો સુર્ય જેમ દુર્ગંધી, તથા નાશકારક ચીજોનો પોતાના પ્રકાશથી નાશ કરે છે, તેમ આપણાં શરીરનો સુર્ય પણ આપણી શરીર રૂપી જગત્તમાંથી દુઃખ દરદ, નાસીપાસી અને રંજને દુર કરે છે, માટે આપણાં શરીરના સુર્યને નિયમીત પ્રકાશતો કરવાની તથા તેની આસપાસ ભમતા વાદળાંઓને દુર કરવાની ફરજ છે. આપણા શરીરનો સુર્ય તેજ લગભગ આપણું અંતઃકરણ (Conscience) છે.

શરીરના સુર્યને કેમ પ્રકાશીત કરવો=જગત્તનો સુર્ય સદા નિયમીતપણેજ પ્રકાશે છે. ગરીબની ઝુંપડી કે તવંગરના મેહેલપર, રાજાના રાજમાં કે વેરાન અરણ્યમાં, તે એકજ સરખો પ્રકાશે છે. તે કોઈની ખુશામત કે કોઇનાં બોલવાની જરાપણ દરકાર કરતો નથી, જો કે માનવી ઘડીમાં તેના પ્રકાશથી ગરમી મેલવી આશીર્વાદ દે છે, તો ઘડીમાં તેની ગરમી તેને અતીશય લાગી તે કદુવા દેવા માંડે છે, તો પણ સુર્ય તો પોતે પોતાનો પ્રકાશ કમતી કે વધુ કરતો નથી, પણ એક સરખોજ પ્રકાશે છે. વાદળાંઓ આવી આવીને તેને ઘેરે છે, તોપણ તેનીપર કશી અસર થતી નથી, માટે જો આપણે આપણાં શરીરના સુર્ય **સોલર પલક્ષેસને** (Solar-plexus) પણ તેવાજ નિયમીત પ્રકાશથી પ્રકાશતો રાખ્યે, તો આપણને પણ ગમે તેવાં રંજનાં વાદળાં ઘેરે, તોપણ અસર થાય નહીં એ સંભવીક છે. માનવી હરપળ અને હર ઘડી નજીવી બાબદમાં ઉશકેરાઈ જઇ, જરા જરામાં અદેખો, નાસીપાસ, શરમાળ, લોભી, અને ગુસ્સે થઈ, પોતાના પ્રકાશતા સુર્યને દુઃખ અને દલીદરતાના વાદળાંઓમાં ઘેરી લઈ, ઝાંખો કરી નાખે છે, યાને કોઇ માનવી તેને માટે કંઇ કહે છે, તો તેનું તુરત મનમાં બુરૂં લે છે, તથા તે ગુસ્સાના સબબે, બીજા અનેક ઉપલા દુર્ગુણો પ્રગતી નીકલી, તેના શરીરમાં છાંઈ રહેલા

પ્રકાશને વાદળાં રૂપે ઘેરી લઈ, તે માનવીને દુઃખી બનાવે છે, માટે બેહતર તો એજ છે, કે જગત્તનાં સુર્ય માફક આપણાં શરીરના સુર્યને પ્રકાશતોજ રાખવો, અને કોઈની નિંદા કે તાણાં તપલાની જરા પણ દરકાર કરવી નહીં. કોઇની સખુનબાજીથી ગુસ્સે કે દુઃખી થવું નહીં, તથા કોઇનો દીલાસો કે સલાહ લઈ, આપણા પ્રકાશતા સુર્યને ચંદ્ર બનાવવો નહીં, તથા ભલા વિચાર "હીમત" અને સંતોષ રાખી, કોઈ ગમે તે બોલે, કોઈ ગમે તેવી તમારી નિંદા કરે, તો તેની દરકાર રાખ્યા વગર ગુપચુપ, તમારે પ્રકાશયાજ કરવું. આપણને બીજા શખ્સનાં તાણાં તપલા, તથા નિંદા અને બદ વચનોનો ગુસ્સો લાગવાનું મુખ્ય કારણ એજ છે, કે તે વખતે, આપણે આપણા સુર્યને પ્રકાશતો બંધ કરી, ગુસ્સાના વાદળથી તેનો પ્રકાશ ઢાંકી દેવાથી, આપણે તેટલો વખત દુઃખી બન્યે છીએ, માટે આપણા શરીરનાં સુર્ય **સોલર પલક્ષેસને** (Solar-plexus) સદા ઝળકતો અને પ્રકાશતોજ રાખવો જોઇયે. સુર્ય જેમ આકાશમાં પ્રકાશી, પોતાના પ્રકાશના કીરણોની ધ્રુરજણી દરેક ચીજોપર ફેંકી બે જાતની અસર કરે છે. તે બે જાતની અસરોમાં એક તો **ઉતપન્ન શકિત** (Creative power) તથા બીજી **નાશ કરનારી શકિત** (Destructive power) છે. તેજ પ્રમાણે તમારા શરીરનો સુર્ય પણ તેવીજ શકિતઓ ધરાવે છે. તે પોતાના પ્રકાશથી શરીરની રગોમાં જીવન શકિતનું ચૈતન્ય દોડાવે છે, જેથી તમારા અવ્યવોને ગતિ મલે છે, તેમજ તમારા દરેક જુસ્સાઓને (Emotions) પોતાના પ્રકાશથી દુર્ગંધી માફક બાળી નાખે છે, જેથી જુસ્સાઓનો નાશ થાય છે, ને જુસ્સાઓનો નાશ થવાથી વિચારો મક્કમ અને દ્રઢ થાય છે, કે જેની ધ્રુરજણી બધે વ્યાપી રહી તમારી ઇચ્છાઓને પુર્ણ કરે છે.

આપણાં શરીરમાં સોલર પલક્ષેસ (Solar-plexus) **કયાં છે=સોલર** (Solar) યાને સુર્યરૂપ, **પલક્ષેસ** (Plexus) યાને ગુચલું અથવા ચક્ર. શરીરમાં જ્ઞાનતંતુઓ દરેકે દરેક સ્નાયુઓ તથા બીજા અવ્યવોમાં હોય છે, તે જ્ઞાનતંતુઓમાં જીવન શકિત ફરે છે, તે જીવન શકિતને (Vital energy) દરેક ઠેકાણે મોકલવાનું કામ

માનવીનુ ભેજું કરે છે. જેમ **ટેલીફોન એકસચેનજમાંથી** (Telephone Exchange) આપણને શેહેરમાં જુદે જુદે ઠેકાણે વાત કરવાને **કનેકશન** (Connections) કરી આપવામાં આવે છે, તેમ ભેજું પણ તેવીજ રૂહીનું એક એકસચેનજ ખાતું (Exchange house) છે, પણ એ ખાતાંને પુરી પાડવાની શકિત **જેનરેટ** (Generate) કરવાની જગ્યા તે **સેાલર પલક્ષેસ** (Solar-plexus) છે, કે જ્યાંથી જીવન શકિત (Vital force) એકઠી થઈ (Generate) શરીરની દરેક રગેામાં દેાડે છે. **સેાલર પલક્ષેસ** (Solar-plexus) **નરવ** યાને જ્ઞાનતંતુઓનું જાલી માફક ગુંઠાયલું એક ગુંચડું (Network of nerves) છે, જે માનવીના શરીરનાં મધ્ય બીંદુ આગળ, પેટની દુંટી અને બરડાની વચ્ચેા વચમાં રેહઠાણ કરી સમાયલું છે, જેને **પેટનું ભેજું** (Abdominal brain) કહે છે. ઉપર સમજાવ્યા પ્રમાણે **સેાલર પલક્ષેસ** જીવન શકિત (Vital force) ઉતપન્ન કરે છે (Generate), અને તે શકિત શરીરમાં સર્વે જગ્યાએ ફરી વલી માનવીના જીવનું પેાષણ કરે છે. માતાના ગર્ભમાં જ્યારે બચ્ચું ઉધરે છે, ત્યારે *બચ્ચાંની દુંટી સાથે માતાના શરીરને એક દેારડાં રૂપી સ્નાયુથી (નારીએા) (Navel-cord) બાંધેલું હેાય છે, જે વાટે બચ્ચાંને પેાષણ મલી બચ્ચું ઉધરે છે, તે પેાષણ આપનાર ચીજ આ **સેાલર પલક્ષેસજ** છે. જ્યારે માનવી **નરવસ** (Nervous) થાય છે, ત્યારે આ સેાલર પલક્ષેસ સંકેાચાઇ જઇ (Contract), પેાતાનેા પ્રકાશ એાછેા કરે છે, યાને તેમાંથી જોઇતી જીવન શકિત પુરા પ્રમાણમાં શરીરમાં નહીં ફરી વલવાથી, માનવી કમતાકાત અને **નરવસ** (Nervous) થાય છે. જ્યારે માનવીમાં જીવન શકિત કમતી થાય છે, ત્યારે માનવીના બરડાનેા કાંઠેા, પેટની દુટીની બરાબર સામે દુઃખવા માંડે છે, તથા તે જગ્યાએથી માનવી નાતવાનીના સબબે વાંકેા વલી જાય છે, તે દેખાડે છે કે, **સેાલર પલક્ષેસ** સંકેાચાઈ જવાથી પુરતી જીવન શકિત (Nerve fluid) શરીરના બધા ભાગેાપર ફરતી નથી, અને તેમ થવાથી અનેક જાતનાં જ્ઞાનતંતુ અને અવ્યવેાને લગતાં (Functional and organic) દરદેા ઉતપન્ન થાય છે.

સોલર પલક્ષેસ (Solar-plexus) તે જગ્યા છે, કે જ્યાં જીવન શકિત (Life) પેદા થાય છે, નહીં જન્મેલું જન્મે છે, આકાર વગરનું આકાર પકડે છે, વજન વગરનું વજનદાર થાય છે, ભાન વગરનું ભાન મેલવે છે. **સોલર પલક્ષેસ** (Solar-plexus) જીવન શકિત એટલી તો ઝડપમાં અને એટલાં બધાં મોટાં પ્રમાણમાં ઉત્તપન્ન (Generate) કરે છે, કે તેનો ખ્યાલ વટીક કરવો મુશકેલ છે. "(The solar-plexus is the point where **life is born**, where the uncreate becomes create; the unorganised becomes organised; the unconscious becomes conscious; the invisible appears; that which is dimensionless becomes measurable. There is positively no limit to the amount of life this solar centre in the individual is able to generate, and no limit to the rapidity with which it may be generated.)"

સોલર પલક્ષેસ અને જ્ઞાનતંતુઓનો સંબંધ=**સોલર પલક્ષેસ** (Solar-plexus) જે **ફોરસ** (Energy) ઉત્તપન્ન કરે છે, તે જ્ઞાનતંતુઓ (Nerves) મારફતે, ઉપર નીચે તેમજ દરેક સ્નાયુઓમાં (Mucous membranous surface) પસાર થઈ, શરીરના દરેક અવ્યવોને ચૈતન્ય આપી, ચામડીનાં જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે બાહેર આવે છે, જેથી જેમ સુર્યના કીરણોનો ઝળકાત અથવા પરિવેશ (Halo) સુર્યની આસપાસ કુંડાળાંમાં હોય છે, તેમ આપણા શરિરની આસપાસ, તેની ધુરજણીઓની ઉપાધી (Halo), વિચાર અને ઇચ્છા શકિતના દબાણથી ઉત્તપન્ન કરે છે. જો માનવી તંદરૂસ્ત હોય છે, તો તેનાં મુખપર અને બદનપર તંદરૂસતીની ઉપાધી યાને રૂવાંની (Halo of beauty) પ્રકાશી નીકલે છે. લુચ્ચો, નાતવાન, દગાબાજ, કપટી, અથવા જેવા ગુણ કે દુર્ગુણવાલો શખ્સ, તેવીજ જાતનો તેનો પરિવેશ, ઉપાધી અથવા **ઓરા** (Aura) પોતાની આસપાસ પ્રકાશેલું જોય છે. સંતો અને નેક વિચારના માણસો પોતાના સુર્ય ચક્ર યાને સોલર પલક્ષેસને (Solar-plexus) એટલો બધો તો પ્રકાશીત

શાખે છે, તથા તેઓમાં એટલી બધી તો જીવન શકિત પ્રબળ હોય છે, કે તેના મોઢાં અને શરિરની આસપાસ ખુશનુમાં ઉપાધી ફરતી રહે છે, કે જેને આપણા ધર્મમાં **ફ્રવષી** કહે છે. નેક માનવીની એવી ભલી ફ્રવષી, લોકોના બદ વિચાર, નિંદા કે દુઃખ દરદની અસર પોતામાં આમેજ કરતું નથી, તથા નાસ્તિક વિચારો ત્યાંથી દુર નાશે છે, તથા તેઓ પહરેજગાર અથવા તેવી સારી ઉપાધી, યાને **સોલર-પલક્ષેસના** પ્રકાશવાળો શખ્સ, એક દુઃખી દરદી માનવીને તેના દરદવાલા ભાગપર પોતાના હાથ વાતે (Passes) પોતાની પ્રકાશવાલી ફ્રવષી અથવા ઉપાધી, ભલા વિચારના જોર મારફતે તથા **સજેશચન** (Suggestion) મારફતે મુકે છે, જેથી પેલાં દરદીનું દુઃખ દફે થાય છે, અને તેમાં જીવન શકિતનો ઓછો થયલો પ્રવાહ વધે છે. એ પ્રમાણે ગમે તેવો માનવી પોતાના વિચારો મારફતે અદભુત અસરો કરે છે. તેના શરીરનાં સુર્યનો પ્રકાશ, ઉપાધી રૂપે, તેના વિચારને અનુસરતું રૂપ લઈ, માનવીની આસપાસ મીનોઈ સ્વરૂપ યાને ફ્રવષી રૂપે ફરતું રહે છે. જે ફ્રવષીને સંતો અને આત્તમજ્ઞાનીઓ પોતાની મજબુત **ઇચ્છા શકિત** (Will-power) ના જોર મારફતે, ગમે તે જગ્યામાં મોકલી પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ચાહે તે કાર્ય સીધ્ધ કરી શકે છે. કેટલાક જ્ઞાનીઓ પોતાની એ ઉપાધીને ચોક્કસ સ્વરૂપમાં ચોક્કસ નામથી (Sign or symbol) બોલાવે છે, તથા પોતાની ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય કરવાને, પોતાની ઇચ્છા શકિતથી મોકલે છે (Project), જે કાંઇજ નહીં પણ હું આગળ સમજાવી ગયો તેમ, માનવીના વિચારનો પ્રવાહજ છે.

સોલર પલક્ષેસ અને ભેજાંને સંબંધ=**સોલર પલક્ષેસ** (Solar-plexus) ને માનવીના ભેજાં સાથે ઘાડો સંબંધ છે, અને એ સુર્ય ચક્ર માનવીના ભેજાંનો તાબેદાર ગુલામ છે. જે ભેજાંમાંથી જે કાંઈ નજીવો વતીક વિચાર બાહેર પડે છે, તેની અસર તેની ઉપર થાય છે, અને એવો કોઇ વિચાર નથી કે જે ઉત્તપન્ન થતાં સાથે, આ શરીરના સુર્યના અજવાળાંનો પ્રકાશ લેતો નહીં હોય. કરણીનો કાયદો છે કે "**જેવું વાવશો તેવું ઉગશે, જેવું વિચારશો તેવું**

પાંમશેા." એ પ્રમાણે દરેક સાધારણ વિચાર અને ભલા ભુંડા વિચારેા અને કાર્યની કરણીના ફળ મેાટા ભાગે, આપણે આપણી ચાલુ જીંદગીના સંસારી સ્થુલ શરીરમાંજ જોઇયે છૈએ. જે વિચારેાં આપણે આગળ કરેલા તે વિચારેાનાં ફળ આપણે હાલમાં ભેાગવ્યે છૈએ. જરથેાસ્તી ધર્મનેા મુખ્ય પાયેા "**હુમત**" **યાને નેક વિચાર** છે, જે માટે પ્રકરણ ૧ લાંમાં હું ખુલાસાવાર લખી ગયેા છું. કાર્ય કરવું તેા તે માટેનેા પહેલે વિચાર કરવાની જરૂર છે, ને વિચાર કર્યે તેા તેને લગતું કાર્ય તેની પાછલ આવવાનુંજ. વિચાર તેજ કાર્ય અને કાર્ય તેજ વિચાર છે, માટે જેઓ પેાતાના શરીરના સુર્ય યાને **સેાલર પલક્ષેસને** (Solar-plexus) પેાતાના વિચારનાં કાણુથી ખીલવતા નથી, તેઓ પેાતાનાં કાર્યેા સીધ્ધ કરી શકતા નથી. એ પ્રમાણે તમારાં સુખ કે દુઃખ એ સર્વનેા કર્તા, તમેા પેાતેજ છેા. તમારા દુઃખ માટે તમેા ઇશ્વરને તથા બીજા માનવીઓને દેાષ આપેા છેા, તમારા નસીબને નામનું રૂડન કરેા છેા, તે સર્વ ફેાકટ છે. માનવી પેાતે ચાહે તેવું થઈ શકે છે, અને તેનેા સર્વ ખુલાસેા આગળ આપ્યેા છે. (Every minute contraction and expansion of the sun-centre of Life is in obedience to the brain. No lightest fancy of the brain but is responded to instantaneously by the solar-plexus. "Do you perceive why and how it is that **of every idle word shall ye give account?** And how ye shall be rewarded according to the deeds done in the flesh? "What you sow in imagination you will surely reap in the body. What you have sown in thought you are reaping now.

તમારા જુસ્સા અને દુર્ગુણેાને કેમ જીતશેા=કુદરતમાં આકર્ષણનેા કાયદેા ઘણેા વિચીત્ર છે, જે તેના વખત અને સંજોગ પ્રમાણે જુદી જુદી રીતે વપડાય છે. હવસ અને દુર્ગુણેાની (Evils) સામે થવાથી તેઓને વધારે જોર મલે છે, માટે હવસ અને દુર્ગુણની સામે

થવા કરતાં, તે તરફ આડી નજર રાખી, ભલાઇનેજ ખેંચ્યા કરવાથી, બુરાઈ આપો આપ આપણાં શરીરમાંથી નાબુદ થશે. સંસારી વેહવારી અને ધાર્મીક રીતે, દરેક દુર્ગુણોની સામે લડત ચલાવવાની આપણી ફરજ છે, પણ જેમ આપણે દુર્ગુણોને દબાવવાની લડત કર્યે છૈએ, તેમ તેને વધવાને આડકતરૂં જોર મલે છે, પણ જ્યારે તમો દુર્ગુણોની લડતમાં હાર ખાઈ નાચાર થઇ બેસો છો, ત્યારે તમારાં દુર્ગુણો થોડા શાંત પડે છે, કારણ કે તમો તેની ખનખોડ નથી કરતા. એક માણસની ભુલ તમો દેખાડી તેનો દુર્ગુણ દુર કરવા કહેશો, તો જાહેરમાં તે તમારો દુશમન થઇ લાગશે, યાને એક દુર્ગુણ તો તેનામાં છે, અને બીજો દુશમનીનો દુર્ગુણ તથા અદેખાઇ તેમાં વધશે, ને જેમ તમો વધારે ખનખોડ કરશો, તેમ તે વધારે ભુંડો થતોજ જશે, માટે દરેક મોકો અને સંજોગ ઉપર વિચારી, તથા આકર્ષણના કાયદાને અનુસરી, દુર્ગુણોની સામે થઈ લડવું, અથવા તો **નાખ્તી કરવી.** દુન્યામાં કુદરતે અને **પરમકૃપાળુ ઇશ્વરે** માનવીના બોધ માટે જગત્ત પેદા કરી છે, તથા જગત્તમાં દરેક વસ્તુ માનવીને આરસી તરીકે ખુલ્લી મેલી છે, માટે કુદરતના નિયમો તરફ તથા તેની સાદાઇ તરફ નજર ફેંકી, આપણે પણ તેજ ધડો લેવો જોઇયે. જુવો કુદરતમાં સુર્ય પોતે કેવો એક સરખો સાદાઇથી પ્રકાશે છે, દુર્ગંધી તથા નાપાકી અને વ્યાધીને દુર કરવા માટે, તે પોતાનો પ્રકાશ વધુ કે ઓછો કરતો નથી, પણ નાશ કરવામાં અને પેદા કરવામાં, તે નિયમીત એક સરખોજ પ્રકાશે છે, તે કુદરતના નિયમીત નિયમનો બોધ લઇ, આપણે પણ આપણાં **હવસી મન** (Carnal mind) તથા દુર્ગુણી ખ્યાલની સામે થવાને બદલે, એક સરખી રીતે નિયમીત આપણા શરિરના સુર્ય, તથા જીવન શકિત અને શરિર બંધારણના પોષણ કર્તા **સોલર પલક્ષેસને** આપણા ભલા વિચારોથીજ એક સરખો પ્રકાશીત રાખવાથી, તેની ઉપાધી બીજા તેવાજ ભલા વિચારોને તમારી તરફ આકર્ષી, તમને ભલા અને દુઃખ દરદ તથા દુર્ગુણોથી નિરાળા બનાવશે.

દુન્યાના સુર્ય તથા શરીરના સુર્યની ગતિ=દુન્યાનો સુર્ય પોતા કરતાં વધુ ચઢતી સુક્ષમ શકિતમાંથી પોતાની ગરમી તથા અજવાળું આકર્ષે છે, અને ત્યાર પછી આપણી ઉપર તે પોતામાં એકઠી (Generate) કરેલી ગરમી તથા અજવાળું પોતાના પ્રકાશીત કીરણો મારફતે ફેંકે છે, જેથી દરેક જીવદાર પ્રાંણી અને વસ્તુઓ ઉધરે છે અને નાશ પામે છે, તેજ પ્રમાણે આપણાં શરીરનો સુર્ય **સોલર પલક્ષેસ** (Solar-plexus) પોતામાં અજવાળું તથા ગરમી, શ્વાસ યાને દમ (Oxygen) મારફતે લે છે, અને મેગનેટીઝમ (Magnetism) અથવા આકર્ષણ બાહેર પાડે છે,- કે જે આકર્ષણ, દુન્યાનો સુર્ય જેમ જીવવાલી ચીજોને ઉધારે છે તથા નાશ કરે છે, તેમ આપણા વિચારો અને ઈચ્છાઓને તેના આકર્ષણના પ્રમાણમાં ફત્તેહ કે નિષ્ફળતા આપે છે. સાધારણ રીતે આપણે નાક તથા મોઢાં વાટે દમ ખેંચ્યે છીએ, પણ આપણી ચામડી પણ દમ ખેંચવામાં ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે. શરીરની ચામડીના એક એક છીદ્ર, ગરમી તથા શ્વાસ અને અજવાળું, બાહેરની (Oxygen) સ્વચ્છ હવામાંથી, શરીરનાં મધ્ય બીંદુ **સોલર પલક્ષેસમાં** આકર્ષે છે, અને ત્યાં તે અજવાળું તથા ગરમી, પોતાનું રૂપ બદલી જીવન શકિત (Vital force) બને છે, કે જે **ફોરસ** (The force or the intelligence) માટે દરેક ખોલાસો હું પ્રકરણ ૨–૩જાંમાં આપી ગયો છું. જ્યારે માનવી પોતાના જુસ્સાઓનો ભોગ થઇ પડે છે, ત્યારે તેનાં શરીરનો સુર્ય **સોલર પલક્ષેસ** પ્રકાશતો નથી, જેથી તે સંકોચાય છે (Contracts), અને તેનાં સંકોચાવાથી, શરીરનાં દરેક છીદ્રો બંધ થાય છે, તેનો શ્વાસ ફકત નાક અને મોઢાં વાતેજ થોડો થોડો ચાલે છે, અને જુસ્સાઓના પ્રમાણમાં તેના વિચારો ઘણાજ ઉતાવલ્યા, અધુરા અને ઝડપી હોય છે, જેથી તેનાં કશાં પણ પરિણામ નીપજવા વગર તે નાશ પામે છે, ને તેની **એનરજી** (Energy) ફોકટ જાય છે. આગળ હું સમજાવી ગયો તેમ **ફીકરનો વિચાર** દરેક જુસ્સા, દુઃખ દરદ, પાપ અને હવસનું **મુળ છે,** અને તે માનવીના સુખનો મુખ્ય વેરી છે, માટે તેને દુર

કરવા માટે, આ સુર્યને પ્રકાશીત કરવોજ જોઇયે, કે જેથી તમો સર્વે રીતનું સંસારી વેહવારી, તથા આત્તમીક સુખ મેલવી શકશો, એ નીશ્ચય છે.

વિચાર, શ્વાસ અને કાર્ય એ ત્રણે એકજ ચીજ છે=વિચાર તે કાર્ય છે, ને કાર્ય તે વિચાર છે, તેમજ શ્વાસ લેવા તે વિચાર કરવા બરાબર અને વિચાર કરવો તે શ્વાસ લેવા બરાબર છે. (All thought is motion and all motion is thought. Breathing is thinking and thinking is breathing). એક માનવી વિચાર કર્યા વગર શ્વાસ લઈ શકે નહીં, અને શ્વાસ લે તો તેને પહેલે વિચાર તે માટેનો કરવોજ પડે, માટે વિચાર કરવો તે શ્વાસ ક્રીયા કરવા બરાબર છે, અને કોઈ પણ જાતની ક્રીયાં કરવી તે પણ વિચાર કરવા બરાબર છે. પ્રકરણ ૭ માંમાં દરશાવેલી શ્વાસ ક્રીયા દરેક માનવીએ કરવી જરૂર છે, કારણ કે મોટા મોટા સંત સાધુઓ અને જ્ઞાનીઓએ, શ્વાસ મારફતે અદભુત ચમત્કારો કરી દેખાડયા છે, અને શ્વાસ ક્રીયા આપણે અંજાણપણે કુદરતી રીતેજ રોજ કર્યે છેએ, પણ હવે તેના અદભુત ફાયદાઓ જાણ્યા પછી, તેનો ઘટતો ઉપ્યોગ કરવાથી બેસુમાર ફાયદા મેલવી શકાય તેમ છે. શ્વાસ ક્રિયાથી વિચાર કરી શકશો, વિચાર કરવાથી કાર્ય, અને કાર્ય સીધ્ધ કરવાથી સુખ મલવુંજ જોઇયે. શ્વાસ યાને દમ આપણે પુષ્કળ ઊંડો ખેંચવો જોઇયે કે જેથી શરીર માંહેલો સુર્ય સંકોચાવાને બદલે ખીલે, યાને બાહેરની સ્વચ્છ હવા (Oxygen) તમારાં જીવન શકિતના ભંડારમાં એકઠી થવાથી તમારામાં આકર્ષણ, તંદરૂસતી, દૃઢતા, વિશ્વાસ અને એવાં પ્રત્તેહ આપનારાં સુખ સાધણો એકઠાં થશે. શ્વાસ તમો ખેંચો છો તે સાથે તમારી ઇચ્છાનો વિચાર કરો છો, શ્વાસને જ્યારે રોકીને શરીરમાં બાંધ્યે છેએ, ત્યારે વિચાર સમતોલ થાય છે, અને જ્યારે શ્વાસને આપણે છોડીએ છેએ તે સાથે આપણા સુર્યના પ્રકાશના કીરણો આકર્ષણ રૂપે બાહેર પાડયે છેએ, કે જે ઉપાધી, ફરવપી, કે ધ્રુજણી (Halo or vibration) રૂપે, સર્વે ઠેકાણે આકર્ષણ કરી આપણી ઇચ્છાના ફળ પ્રાપ્ત કરે છે. જુવો

ચીત્ર ૪થાંમાં સોલર પલક્ષેસનું મથક, કે જ્યાં શ્વાસ અને વિચાર પોતાનું રૂપ બદલી **ચૈતન્ય બને છે.** માનવીની ફરજ છે કે તેને પોતાના દરેક વિચારો ઘણા સાદા અને ભલાઈ તરફ ઢળેલાજ રાખવા જોઇયે, તથા પોતાની લાયકાત મુજબનીજ ઇચ્છા તેઓએ કરવી જોઇયે, એ માટે પ્રકરણ ૧૧માંમાં હુ **મેન્ટલ ફોટોગ્રાફી** વાલા મથાળાં હેઠળ લખી ગયો છું.

આ ઉપલી સર્વ વીગતો **સોલર પલક્ષેસ** (Solar-plexus) યાને આપણાં શરીરના સુર્યને માટે દરેક ખુલાસા તરીકે આપી છે, હવે મુખ્ય નેમ, એ સુર્યને કેમ પ્રકાશતો કરવો, તથા આપણી બીજી ઇચ્છાઓ કેવી રીતે એ સુર્ય મારફતે વિચારો મોકલી આરંભવી, તેને લગતી એકસરસાઇઝ તેના ચીત્ર સાથે આપીશું.

સોલર પલક્ષેસથી વિચાર પ્રોજેક્ટ કરવાની રીત=તમારા શરીરના કપડાંને છાતી, પેત, ગરદન વીગેરે ભાગોપરથી તદન કાઢી નાખવા, અથવા તો ઢીલાં કરવાં અને પછી બીછાણાંમાં ચત્તા સુવું, માથાં તલે કાંઈ પણ લેવું નહીં. (જુવો ચીત્ર ૭ મું) એવી રીતે પાંચ મીનીટ, **તદન શાંત** અને શરીરને રૂના ઢગલા માફક ઢીલું (Passive and relex) રાખી પડી રેહવું. ભેજાંમાંના દરેક વિચારોને તદન દુર કરવા (Make your mind blanc), પછી આસ્તે આસ્તે નાકનાં નસકોરાં વાટે એક લાંબો આખો દમ લેવો, તે દમને બેથી ચાર સેકન્ડ રોકી રાખવો, અને પછી તુરત તે રોકેલો દમ એક ઝટકા સાથ તમારી છાતીપર યાને ફેફસાંના ઉપલા ભાગપર લાવવો, જેમ કરતાં તમારી છાતી, ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે બાહેર કાઢવી, અને છાતીના ઉપલા ભાગપર બે સેકન્ડ દમ રોકી, તુરત જેટલી બને તેટલી ઝડપે અને સગવડે, છાતી ઉપરનાં દમને પેટમાં દોડાવી લઈ જવો, યાને પેટને ફુલવવું, અને જેટલું બને તેટલું પેટના નિચલા ભાગ યાને પેડું લગી દમને લઈ જવો, જ્યારે દમ પેટના ભાગ તરફ હુંતી આગળ આવે ત્યારે, મનમાં વમાસવું કે (Mental suggestion) "મારા શરીરના સુર્ય તું તારા પુર જોશથી પ્રકાશી મારાં આખાં શરીરમાં તંદરૂસ્તી, જીવન શકિત અને મજબુત

ઇચ્છા શક્તિ (Health, energy and strong will) બક્ષ." એ પ્રમાણે વિચાર કરી ડુંટી અને બરદ્ધાની વચ્ચેા વચમાં ધ્યાન પુગાડવું, (કે જ્યાં તમારૂં સુર્ય ચક્ર યાને સેાલર પલક્ષેસ છે) અને તમારેા સુર્ય પ્રકાશતેા હેાય એવેા ખ્યાલ (Imagination) કરવેા. અને પછી પાછેા તે રેાકેલાજ દમને છાતી તરફ દેારવી લઈ જવેા ને પાછેા પેટ તરફ લાવી, ફરીને તેજ વિચાર કરવેા, અને પાછું ફરીને એક વાર તેમ કરવું. **યાને એક આખેા લાંબેા દમ ખેંચવેા, તેને છાતી તથા પેટમાં ત્રણ વખત ઉપર નીચે દેાડાવવેા, અને પેટ આગળ આવે ત્યારે મેન્ટલ સજેશચન કરવું. દમ ખેંચતાં ગમે તેટલા સેકન્ડ લેવી, પણ દમ છાતીપર બે સેકન્ડ અને પેટમાં દશ સેકન્ડ એમ ચાલુ ત્રણ વખત દેાડાવવાથી બધી મલીને ૩૬ સેકન્ડ દમ રેાકાશે, તેમાં એકનેા એક વિચાર ત્રણ વખત થશે, પછી દમ ઘણેા ધીમેા ધીમેા નાક વાતેજ બાહેર કાઢવેા.** આખી એકસરસાઈઝમાં મેાઢું તદન બંધજ રાખવું, તથા એક વખત આખેા દમ ખેંચ્યા પછી નાક વાટે દમને જરા પણ આવવા જવા દેવેા નહીં, યાને એવી રીતે ૩૬ સેકન્ડ, પેલા લાંબા દમને રેાકી રાખવેા, અને તેને શરીરની અંદરજ ઉપર નીચે દેાડાવ્યા કરવેા, એ પ્રમાણે કર્યા પછી પાંચ મીનીટ આશાયસ લઈ શાંત પડી રેહવું, અને પાછેા એક લાંબેા દમ ખેંચી બીજી ૩૬ સેકન્ડ તેમ કરવું એ મીશાલે ત્રણ વખત કરવું." "એ પ્રમાણે કરવાથી તમેાને તંદરસતી, જેાર અને મજબુત **વીલ પાવર** મલશે, અને તમારેા સુર્ય પ્રકાશમાન થવે, આગળ લખી ગયલા સર્વે ફાયદા હાંસલ થશે. એ પ્રમાણે એક બે અઠવાડયાં કરવાથી તમેા ગમે તેવી એ વિધ્યાની અજ્ઞાનતા છતાં, મજબુત વિચારના થશેા, કે પછી એજ એકસરસાઈઝ પ્રમાણે તમારી ઇચ્છાનેા વિચાર કરવેા, અને એજ રીતે દરેક ચીજ કરવી, પણ નીચે પ્રમાણે વખત તથા દમ રેાકવામાં ફરક કરવેા. (જુવેા ચીત્ર ૭ મું).

ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે સુવા પછી, એક લાંબેા દમ ખેંચવેા તે નાક વાટે મેાઢું બંધ રાખી ખેંચતાં વિચારવું કે "કુદરતની શક્તિ હું મારામાં આમેજ કરૂં છું." પછી દમને

પંદરથી વીસ સેકન્ડ સુધી હુંતી આગળ પેટમાં રોકી રાખવો, અને તે વખતે વિચારવું કે "મારી ફલાની ફલાની ઈચ્છા પાર પડે" અથવા જે ઇચ્છા હોય તેનો વિચાર કરવો, અને પછી ધીમો ધીમો નાક વાટે દમ કાઢતા જવું અને વિચારવું કે "મારી ઈચ્છાના વિચારો, તમો મારા આ દમ નીકળવા સાથે જાવો, ને મારૂં કામ ફત્તેહ કરીનેજ આવો." એ પ્રમાણે ત્રણ દમ એકી વખતે ખેંચવા, અને બનતાં સુધી એ એકસરસાઈઝ રાતનાં એકાંતનાં વખતે કરવી. એ પ્રમાણે એકનો એક વિચાર રોજ રાત્રે ઘણા દીવસ સુધી, સંપુર્ણ વિશ્વાસથી ક્યાં કરવો, અને તમારી ઇચ્છાને તમો લાયકનાં હશો તો જલદીથીજ તે પાર પડશે, પણ જો તમારી લાયકાત કરતાં તમે વધારે માંગ્યું હશે, તો તે ચીજ મેલવવાને લાયક થવાનો રસ્તો દેખાડશે, અને તેને માટેની લાયકાત મેલવવા પછીજ તે ચીજનો વિચાર મટીરીયલ (Material) બનીને તમારૂં કામ ફત્તેહ કરશે.

ચેતવણી:—યાદ રાખવું કે કુદરતની વિરૂધ્ધ, તથા બીજાનો લાભ મારીને, અથવા બીજાના લાભનું નુકસાન કરી, તમારો લાભ તેની ઉપર કદી સાંધતા ના, તથા તમારી લાયકાત ઉપરાંત કોઈ પણ ચીજ માંગતા ના, નહીં તો તમને નીષ્ફળતાજ મલશે, પછી વિધ્યાના સત્યને, તમો નાસીપાસીના દરયામાં ડુબી જુઠું ગણશો, જોકે તેમાં ભુલ તમારી છે.

સાઈકો ઈલેકટ્રોગ્રાફ મારફતે વિચાર પ્રોજેક્ત કરવાની રીત—આ રૂઢીને લગતું યંત્ર તથા તેની સમજણને લગતો ખુલાશો અંત્રે લંબાણથી આપી નહીં શકવાથી, તેને લગતી જુદી ચોપડી છપાવી છે, જે કર્તા પાસેથી મલશે. જેમાં એક યંત્ર (Device) બનાવવામાં આવ્યું છે, કે જેની ઉપર વિચારોને એકાગ્રહ કરવાથી તે વિચારો ડાઇરેકટ વોલેશન (Direct volation) મારફતે એક બંદુકની ગોલી માફક જાય છે, અને ધારેલી ઈચ્છાને આકર્ષી લાવે છે, જેથી કોનસેનત્રેશન જોરાવર હોવાથી ઈચ્છા તુરત પાર પડે છે.

ડાઇરેક્ટ વોલેશન મારફતે વિચારોને મોકલવાની રૂઢી=આ રીત સર્વથી ઉંચા પ્રકારની છે, પણ તેમાં **ઘણીજ મજબુત ઇચ્છા શક્તિ** (Strongest will-power) ની જરૂર છે. એમાં વિચારને એક ચોક્કસ ચીજ અથવા આકૃતી (Image) તરીકે, વિચાર મોકલનાર લેખે છે, અને તે પ્રમાણે તેને હોકમ કરે છે, કે "જા અને ફલાતું કામ કર" અથવા "જા અને ફલાની જગ્યાપર બેસી રહે અને ફલાને વખતે ફલાતું કામ કરજે." જે માનવીનો **વીલ પાવર** ઘણો મજબુત હોય છે, તે માનવી એવી રીતે પોતાનું ધાર્યું કરી શકે છે. માઇન્ડ રીડીંગનાં પ્રકરણમાં એને લગતી ઘણીક બાબદનો ખુલાસો લખ્યો છે, અને તેમાં લખેલા પ્રોજેક્શનનાં (Projection) કાયદા પ્રમાણે તમો તમારા ગમે તેવા વિચારને, તમારૂં કાર્ય સીધ્ધ કરવાને છોડી શકશો. અત્રે એને લગતા બે ત્રણ દાખલા નીચે લખ્યા છે, તે પ્રમાણે ચાલુ પ્રેક્ટીસ કરવે, એ માટેની સચ્ચાઈ તમુને જાહેર થશે, અને એને લગતું જ્ઞાન થતાં તમો બીજી દરેક બાબદમાં તેમ કરી શકશો.

૧. નાટકશાળામાં, કે ટ્રામમાં કે કોઈ મંડલીમાં તમો બેઠા હોવો ત્યારે તમારેથી બે પાંચ હાર દુર, આગલી હરોલમાં કોઇ શખ્સ બેઠો હોય, તેનાં માંથાની નીચે ગરદન ઉપર તમારી નજર એકાગ્રહતાથી ઠેડવીને જોવા માંડો (Fix your gaze upon the back of his neck), અને મજબુત **ઇચ્છા શક્તિ** યાને **વીલ-પાવરથી,** એવો વિચાર તે માનવીપર મનમાંને મનમાં ફેંકો, કે "પાછું ફરીને મારી તરફ જુવો" એવો વિચાર તમો શાંત રીતે તમારી નજર ઠેડવીને કર્યા કરો, તો પાંચ મીનીટમાં પેલો માનવી કુદરતી તમારી તરપ ફરીને જોશે. પહેલાં પહેલાં તમુને ફત્તેહ મેલવતાં વધારે વાર લાગશે, પણ જેમ તમારો **વીલ પાવર** (Will-power) મજબુત થતો જશે, તથા તમારી આંખ આગળ લખવા પ્રમાણે સ્થીર બનતી જશે, તેમ તમારી મરજી (Will-power) ને લોકો ઘણાં જલદી આધીન થતાં જશે. એ પ્રમાણે કરવાથી તમુને ફત્તેહ મલતાં વિશ્વાસ આવતો જશે, તેમ તેમ તમો ઘણા ફત્તેહમંદ નિવડતા જશો. નિષ્ફળતા મલે તો વિધ્યાને જુદ્દી અને

હુંબગ લેખતા નાં; કારણ કે તેમા તમારા **વીલ પાવર** (Will-power) ની ખામી છે, પણ તમો ખંતથી (Persistently) ચાલુ કોશેષ કરશો, તો ધીમે ધીમે ફત્તેહ મલતીજ જશે. (I do not expect every person can begin direct projection of thought with complete confidence, but they can persist, and this will surely beget confidence. Simple facts are the hardest to lodge or become fixed in our mind, for we are always looking for complexities).

૨. એજ પ્રમાણે રસ્તામાં ચાલતાં સામેથી આવતાં માણસને તમારી ડાબી કે જમણી તરફથી પસાર થવાને મનોવાસનાથી **મેન્ટલ સજેશચનથી** (Mental suggestion) વમાસવું, અથવા તો કોઈ શખ્સ વાતચીતમાં ચોક્કસ બોલ કે કોઈનું નામ વિસરી ગયો હોય, તેવે વખતે આપણી મરજીનો કોઈ શબ્દ, બંધ બેસતો, મેન્ટલ સજેશચનથી તેની આંખમાં જોઇને છોડવો, તો તે ધણી તમે ધારેલોજ શબ્દ કે નામ બોલશે અથવા કરશે.

૩. એજ પ્રમાણે કોઇ ખાવાની વસ્તુમાં, કે પાણીમાં તમારા વિચાર ઉતારી (જુવો પ્રકરણ ૮મું ચીત્ર ૧૪મું) તે મારફતે, અથવા તો કાગળ કે ચીઠ્ઠી લખી, તે કાગળને હાથમાં રાખી પ્રકરણ ૧૨માંમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કરવાથી તમો તમારી **લાયકાત મુજબની ઇચ્છા** પાર પાડી શકશો. **ફકીર હોઈ બાદશાહજાદી સાથ પરણવા માંગશો,** એકદમ તવંગર કે વખતે સલતનતનાં રાજા થવા જેવા મુર્ખાઈના વિચારો કરશો, કે તમારી લાયકાત કરતાં વધુ માંગશો, તો કદી પણ તમે ફત્તેહ પામવાના નથી, કારણ કે તેટલી **માહાતમીક શકિત** તમારાંમાં નથી, કે જે શકિત હજારો કષ્ટી, પરહેજગારી, અને ચાલુ બંદગી છતાં, જવલેજ કોઇ માનો પુત મેલવવા પામે છે. પણ તમારી લાયકાત મુજબની દરેક સંસારી વહેવારી કે આત્તમીક ઇચ્છા, તમો ખંત અને ભલા વિચારથી આ વિધ્યા મારફતે પુર્ણ કરી શકશો. તમારી સંસારી જીંદગી ધીરજ અને શાંતિથી પસાર કરો, ઉતાવલ, દોડધામ એ સર્વે ફોકટ છે, કારણ કે જ્ઞાનીઓ ધીરજથીજ ફત્તેહ

પામ્યા છે. એ માટે એ શબ્દો મારા ભણેલ વાંચકો માટે લખ્યા પછી આ પ્રકરણ પુરૂં કરશું. એક વિદ્વાન કહે છે કે :—

"Pursue your way through life, earnestly and calmly. Hurry is not Haste; Bustle is not Energy; Noise is not Strength. The man of quiet, calm, earnest and persistent qualities, reaches the goal long before his brother of opposite tendencies. Confidence, Expectation and calm Demand is a threefold, mighty dynamic force, which would solve many problems if man but realized it. The wise man uses that which the fool neglects. Do not crawl on your belly, like a worm; do not humble yourself in the dust and call upon heaven to witness what a despicable creature you are; do not call yourself a "Miserable sinner" worthy only of eternal damnation. No! a thousand times No! Rise to your feet, raise your head and face the skies, throw back your shoulders, and fill your lungs with Nature's ozone. Then say:—

"Omnipotent and Universal Good (the intelligence of God) come unto my being, and illuminate my mind. Make me receptive unto Thy wisdom. Thou art a Universal Power, and resideth in all the parts and creatures, of Thine own creation. Universal Creator! make me wiser, make me stronger, purer and healthier. Give me better conception of mine own being, for Thou hast spoken me into existence and placed me in this form and abode. Tell me of mine rightful power, happiness and possessions. Give me the wisdom necessary to perceive the natural

laws, Thou hast formulated. Bring Thine own wisdom into my keeping, and endow the soul atoms of my econonny with strength and purity. Commune with me; Almighty Creator, when I repose and seek Thee."

ચેતવણી :—કદી પણ તમારા વિચારથી કોઇનું બુરૂં ઇચ્છતા નાં, કારણ કે તેથી તમારૂંજ બુરૂં થશે. કદી પણ કોઇ બીજા શખ્સને માટે આ વિધ્યાની શક્તિ વાપરતા ના, પણ ફક્ત તમારી પોતાનીજ લાયકાત મુજબ આ નવાં જ્ઞાનનો ઉપયોગ કરજો, કે જેથી તમારી લાયકાત મુજબનું સુખ તમને મલશે.

"An old writer has summed up man's duty to man in the following words, which should be inscribed in letters of gold over every doorway in the land.

"Wrong no man, and render unto every man his due."

If the above words formed the rule of action, and life, of men, there would be no need of lawyers, courts or prisons ; life would then seem "One long, sweet song." Try to do your part in bringing about this result.

Once more, I caution you not to misuse your new-found power ; do not drag the gift of the spirit through the mind. Use it freely, in your own behalf, in every legitimate way, but harm no man by reason of, or by means of it, and thus try to manifest the basic principle of the Truth :—**Humat-Hukhat-Huverast."**

પ્રકરણ ૧૧ મું.

MIND-READING AND TELEPATHY.

માઇન્ડ રીડીંગ અને તેલીપઠી.

"The laws of thought are the laws of the Universe."

વિચાર અને માનવીના **મન** વીષે આગળ સંપુર્ણ રીતે આપણે વાંચી ગયા છીએ. આ પ્રકરણમાં વીચાર શકિતથી સામા ધણીના મનના વિચાર કેમ વાંચી શકાય છે, તથા એકમેકપર કેવી રીતે પોતાના વિચાર મોકલી શકાય છે; તે માટે વિવેચન કરીશું.

માનવીનું મન બે રીતે વાંચી શકાય છે, એક તો તર્ક બુધ્ધીથી અને બીજું તો ખુદ વિચાર શકિતથી વાંચવામાં આવે છે. પહેલી રીતને **મસલ રીડીંગ** (Muscle-reading) કહે છે, તથા બીજી રીતને **તેલીપઠી** (Telepathy) કહે છે. **મસલ રીડીંગમાં** બીજું માનવી આપણને મદદ કરે છે, જ્યારે **તેલીપઠીમાં** તેમ થતું નથી. અભ્યાસીએ શરૂઆતમાં **મસલ રીડીંગ** શીખવાની જરૂર છે, જેમ કરતાં તેની મન શકિત **તેલીપઠીને** માટેનું કામ કરવાને લાયક થાય છે. **હવે એ કેવી રીતે શીખવું?** પહેલે બે પાંચ મીત્રોને અથવા સગાં સ્નેહીઓને એકઠાં કરી, શીખનાર ધણીની આંખે પાતા બાંધવા, તથા જોનારાંઓએ, કોઈ ચોક્કસ ચીજ જેવી કે ટાંચણી અથવા ચોપડી, કેઠે સંતાડવી, અને તે અમુક ચોપડી બીજી બધી ચોપડીઓની સાથે ભેલી નાખી, તે શોધી કાઢવાને ફરમાવવું. હવે શોધી કાઢનાર ધણીની આંખે પાતા બાંધેલા હોવાથી, તે કાંઇ જોઈ શકતો નથી, પણ તેને જણાવામાં આવે છે, કે આ ઓરડામાં અથવા બહાર ચોપડી સંતાડવામાં આવી છે, તે શોધી કાઢવી. હવે શોધી કાઢનાર શખ્સે જોનારાંઓને અરજ કરવી, કે તેઓએ પોતાનું ધ્યાન

અથવા નજર તે ચીજ ઉપરજ એકાગ્રહ કરી રાખવું. હવે જોનારાંઓમાંથી એક માણસ કે જેણે ચોપડી સંતાડી હોય, તે માણસનો જમનો હાથ, શોધનારે પોતાના દાબા હાથમાં પકડવો, અને પછી બોલવું કે "દરેક જણે જે જગ્યાપર સંતાડ્યું હોય, તે જગ્યાપર પોતાનું ધ્યાન રાખવું," એમ કેહવાથી સંતાડનાર તથા જોનારાઓ, તે તરફ પોતાની નજર કરશે, કે તે વખતે શોધનારે, સંતાડનારનો હાથ પોતાના હાથમાંજ રાખી એક બે પગલાં ચાલવું, જેમ કરવાથી જે જગ્યાએ ચોપડી સંતાડેલી હશે, તે જગ્યા તરફજ જો તમારૂં પહેલું પગલું હશે, તો જે શખ્સનો તમે હાથ પકડયોછ, તે શખ્સ ખુદરતી રીતે તમારી સાથે ધસડાશે. પણ જો તમો ચોપડીની સંતાડવાની જગ્યાની સામી દીશા તરફ પગલું ભર્યું હશે તો, સંતાડનાર શખ્સની નજર ચોપડી વાલી જગ્યાયે હોવાથી, કુદરતીજ તેનો હાથ તેનાં જાણ્યા વગર જરાક ખેંચાશે, તેપરથી સમજી જવું કે તમે પહેલું પગલું ખોટું ભર્યું છે, તેથી હવે બીજી દીશા તરફ તમારે ચાલવું, તે જો ખરી દીશા હશે, તો કુદરતીજ પેલો શખ્સ, કે જેનું ધ્યાન સંતાડેલી ચીજમાં છે, તે તમારી સાથે આગળ વધશે, પણ જો ખોટું હશે, તો તે પોતાનું ધ્યાન તેજ જગ્યામાં રાખશે. હવે જો તમુને માલમ પડયું કે તમારૂં પગલું ખરૂં છે, તો બીજું પગલું ભરી તે દીશા તરપ આગળ વધવું, ખરો ખોટો રસ્તો, પેલો સંતાડનાર ધણીજ તમુને, પોતની જાણ વગર, પોતાના હાથનાં છુપા આંચકાથી જણાવતો જશે. તેને કશી ખબર રહેતી નથી, પણ શોધનારે પોતાના દાબા હાથપરજ ધ્યાન આપવું, કે પકડેલો હાથ ખુદરતી રીતે કેઈ દીશા તરફ જવા કહે છે. એમ કરતાં કરતાં તમો ચોપડીના ઢગલા આગળ આવી પુગશો, કે જોનારાંઓ કુદરતીજ અજબ થઈ છુટકારાનો દમ ખેંચશે, તેવી નીશાની જાણવા સારૂ શોધનારે પોતાના કાન સાવચેત રાખવા, કારણ કે એવી નજીવી ચીજોથીજ તેને ફત્તેહ મલવાની આશા રહે છે. હવે ધારો કે ચોપડી સંતાડવાની જગ્યા લગી, ઉપર કેહવા પ્રમાણે, તમો આવી પુગ્યા. હવે કેઇ ચોપડી તેજ શોધવાનું બાકી રહયું. જેવા તમે બરાબર

જગ્યાએ આવી પુગશો, તેવુંજ કુદરતી રીતે સંતાડનારના હાથ મારફતે તમુને માલમ પડશે, કે અંતે તમે ખરી જગ્યાએ આવી પુગ્યા છો. જો ખોટી જગ્યા હશે, તો સંતાડનાર ધણીનું ધ્યાન ખરી જગ્યા તરફ હોવાથી, કુદરતી રીતે તેનો હાથ ખેંચાશે, તેપરથી જાણવું કે હજી ખરી જગ્યાએ આવ્યા નથી, એવી રીતે પેલો શખ્સ તમુને ખરી અથવા ખોટી જગ્યા કે ચીજ, તેનાં હાથની ધ્રુજણી અથવા ખેંચતાંણ, કે જેનું તેને કશું ભાન નથી, તથા તે પોતે અચાનક રીતે, તેનાં જાણ્યા વગર તેના હાથમાં જે ગતી થાય છે, કે જેથી તે પોતે બેખબર રહી આડકતરી રીતે, મોઢેથી બોલવા બદલે, કુદરતી અશારતથી શોધનારને મદદ કરે છે. હવે ધારો કે ખરી ચીજ આગલ આવી પુગ્યા, પણ ત્યાં ચીજો ઘણી છે, ત્યારે ખરી ચીજ કહી, તે શોધવા માટે દરેક ચીજ તરફ હાથ ફેરવવો, જો ખરી ચીજ હશે, તો કુદરતીજ સંતાડનાર શખ્સ તથા જોનારાઓ ફરીથી છુટકારાનો મુગો દમ ખેંચશે, કે જેનો નિસાશો શોધનારના કાનપર પડતાંજ તે જાણે છે કે, તેને ખરી ચીજનેજ હાથ લગાડયો. વલી પેલા શખ્સનો હાથ તમને દરેક વખત, કુદરતીજ રીતે જણાવતો રહે છે. એ પ્રમાણે તમો એક સંતાડેલી ચીજ શોધી કાઢવામાં ફત્તેહમંદ નીવડયા, એને **મસલ રીડીંગ** કહે છે. એજ પ્રમાણે કોઇ પણ ચીજ કોઈ પણ જાતના ચેનચાલા અને બીજી ઘણીક ચીજોના અખતરા કરી શકાય છે, ને જ્યારે તેમાં ફત્તેહ મલે છે, ત્યારે લોકો બહુ અજબ થાય છે, કે એ કેમ બન્યું. પણ એમાં અજબ થવા જેવું કાંઈ નથી, વાંચનાર જોશે કે **શોધનાર** (Performer), સંતાડનાર અથવા જોનારાંઓમાંના એકનો **જમનો હાથ** પોતાના ડાબા હાથમાં પકડે છે, અને કુદરતી રીતે તે શખ્સનું ધ્યાન સંતાડેલી ચીજ ઉપરજ રાખવા ફરમાવે છે, જેમ કરતાં આડકતરી રીતે, તે શખ્સના વિચારો સંતાડેલી ચીજ તરફ હોવાથી, હાથ વાટે પેલા શોધનારને ચેતાવે છે. કેટલીક વખતે હાથ પકડવા સામે વાંધા ઉઠાવવામાં આવે છે, ત્યારે હાથને બદલે શોધનાર તથા સંતાડનાર લોખંડનો સલીઓ અથવા એની બીજી કોઇ ચીજ પોતા વચ્ચે પકડે છે, કે જેની મારફતે પણ,

ઉપર કેહવા મુજબ થઈ શકે છે, યાને હાથને બદલે પેલો પકડેલો સલીયો, સંતાડનાર ધણીની હીલચાલ તથા વિચાર, શોધનારને જણાવે છે. એ પ્રમાણે ચાલુ રોજબરોજ પ્રેક્ટીસ કર્યા કરવે, **મસલ રીડીંગ** (Muscle-reading) ઘણું સહેલ થઈ પડે છે. કેટલીક વખતે નાટકના તખ્તાપર એવા પ્રયોગો પશ્ચીમ તરફનાં ખેલાડીઓ ભજવી બતાવે છે, પણ કેટલીક વખતે, તેમાં બીજી ત્રીકસો કરવામાં આવે છે. તેઓ જે પાતો આંખે બાંધે છે, તે એવી સીફતથી વીતાલેલો હોય છે, કે ગમે તેવો જોરથી મજબુત બાંધવા છતાં, તેમાંથી ખુલ્લે ખુલ્લું સર્વ દેખાય છે. તે પાતો પતલાં રેશમનાં કપડાંનો કાલા રંગનો બનાવવામાં આવે છે. તેવા ચોરસ કપડાંના કટકાને જમીનપર પાંથરી તેનો એક છેડો વાલતાં વાલતાં અધવચ્ચે આવવું, પછી તે વાલેલા છેડાની બરાબર સામેનો છેડો વાલતાં વાલતાં, પહેલા વાલેલા છેડાની ધરી તુલીક લાવવો, એમ કરવાથી રૂમાલનો પાતો બનશે, પણ પેલી બે ધરીની વચમાં જે ખાલી જગ્યા રહે છે, તેમાંથી કપડું બારીક હોવાથી દરેક ચીજ દેખાઇ શકે છે. વલી પાતાની બાહેરની બાજુમાં કાંઇ પેલી બે વાલેલી ધરી દેખાતી નથી, કારણ કે તે ધરીવાલો ભાગ તો આંખ સાથે લાગેલો રહે છે. વલી પાતો બંધાવતી વખતે, પ્રયોગ કરનાર શખ્સે પોતાની આંખ આગળ પાતો વલગાવીનેજ સામા ધણીને બાંધવા કહે છે, અને સામો ધણી પાતો બરાબર તપાસવાને બદલે, એટલોજ સધ્યારો મનમાં લે છે, કે પાતો ખુબ જોરથી તાઇત બાંધીશું, પણ તે બીચારાને ખબર રહેતી નથી, કે પાતામાંથી બધું દેખી શકાય છે, તે છતાં વધારે સાવચેતીને સારૂ પ્રયોગ કરનાર, તેવાંજ કપડાનાં એકવડા પડની કાપલી, અંદરની બાજુએ પણ વલગાવે છે, કે જેથી પેલી અંદરની બે ધરી સાધારણ રીતે પાતો દેખાડતી વખતે, દેખાતી નથી. એ પ્રમાણેનો પાતો બાંધી, તથા એવી બીજી ઘણીક રીતે પાતા બાંધી તેમાંથી જોઇ શકાય છે. એવા પ્રયોગ કરનારા એવી રીતનો પાતો બાંધવા પછી, જોનારાઓમાંથી એકને કહેશે, કે તમારે ગમે તે સામાં બોરડપર ચાકના કટકાથી લખો અથવા ચીત્ર પાડો, અને તેજ

હું મારી આંખ બંધ છતાં લખી આપીશ. વાંચનાર જોશે કે તે કેવી રીતે તેમ કરવાને શક્તિવાન છે, તો પણ ભોલાં લોકો એમજ સમજે છે, કે તે વિચાર વાંચી શકે છે. **આ રૂમાલનાં પાતાચાલી તો ફક્ત એક ત્રીકજ છે, જ્યારે મસલ રીડીંગમાં તો ખરેખર પાતો મજબુત બાંધવામાં આવે છે,** તથા તેમાં તો ફક્ત શોધનાર પોતાની **ચાતુર્યતાથી,** પકડેલા હાથ વાટે કે સલીયા મારફતે ચેતી જઈ, **તર્ક બુધ્ધીથી કામ કરે છે. મસલ રીડીંગ** ઘણું સહેલ છે; પણ ચાલુ પ્રયોગો કર્યા કરવેજ તે આવડે છે, અને એ પહેલે શીખવાથી **તેલીપઠી** (Telepathy) ને લગતા પ્રયોગોમાં, ઉપલા પ્રયોગોથી ખીલવેલી શક્તિ ઘણી કામની થઈ પડે છે. **મસલ રીડીંગ** માટે બીજું ઘણું લખી શકતે, પણ તેમ કરવાને આ જગ્યા પુરતી ન હોવાથી હવે **તેલીપઠી** (Telepathy) માટે વિવેચણ કરશું.

તેલીપઠી (Telepathy) એટલે શરીરનાં કોઈ પણ અવ્યવ અથવા ઈંદ્રીની મદદ વગર ફક્ત વિચાર શક્તિ મારફતે, સામસામા સંદેશા મોકલવા. વિચાર મોકલવાને, **થોત પ્રોજેકટીંગ** (Thought projecting) કહે છે, અને મોકલનારને **પ્રોજેકટર** (Projector) કહે છે. હવે મોકલેલા વિચારનો સંદેશો વાંચનાર અથવા લેનારને **રીસીવર** (Receiver) કહે છે. **તેલીપઠી** (Telepathy) મારફતે માનવી પોતાના વિચાર, બીજા શખ્સ ઉપર આકર્ષણનાં જોરથી, શબ્દોમાં કે ચીત્ર રૂપે મોકલી શકે છે, તથા તે લેનાર શખ્સ જેવી રીતનો વિચાર હોય, તેવીજ રીતે બરોબર વાંચી શકે છે. **તેલીપઠી**ની ફત્તેહ **પ્રોજેકટરની** શાંત **મનોર્વતીપર** ઘણો આધાર રાખે છે. કોઈ પણ જાતની ખેંચતાણ, કે અકરવકર, કે હીલચાલ કરવાથી, વિચાર શક્તિની ધુરજણીનો રોહ તુટી જાય છે, કે જેથી **રીસીવર** તે બરાબર મેલવી શકતો નથી, માટે વિચાર મોકલનાર શખ્સે, પોતાનું મન તદન શાંત રાખવું, તથા બીજો કંઈ પણ વિચાર કે શક મનમાં લાવવો નહીં. તે વિચાર મોકલી શકશે કે નહીં. પોતાથી તેમ કરી શકાશે કે? એ કેમ થશે? કેવી રીતે થશે? વીગેરે એવા અધીરા વિચાર કદી કરવા નહીં, પણ ખંતથી દરેક ચીજ અને દરેક રીત



ચીત્ર ૧૬મું.

તેલીપેથસ્કોપ મારફતે વિચારનો સંદેશો મોકલે છે.

Telepathic messages are now-a-days intentionally dispatched and received across great distance. The young man is sending and the young woman receiving a thought message.

P. R. Co., B. C.

એક પછી એક અજમાવતા જવું, જેમ કરતાં એક નહીં તો બીજામાં ફત્તેહ મલશે, અને એકજ વખત ફત્તેહ મલી તો, દરેક મનનો શક નીકલી જવે, મુખ્ય ભાગે ફત્તેહજ મલશે, માટે પ્રયોગ કરનારે પોતે ઘણુંજ શાંત મન રાખવું. એજ પ્રમાણે **રીસીવરે** યાને મોકલેલા વિચાર વાંચનાર અથવા મેલવનારે પણ તેવીજ રીતનું શાંત મન રાખવુંજ જોઇયે.

તેલીપઠીના અખતરા કરવામાં **પ્રોજેકટર** તથા **રીસીવર** એ બંન્ને વચ્ચે અખુટ પ્રીતી હોવી જોઇયે, કારણ કે એક બીજાંપર સાચ્ચી પ્રીતી હોવાથી, તેઓના વિચારનું આકર્ષણ એક બીજા તરફ ઘણાજ મજબુત રોહમાં ખેંચાય છે, તેથી તેઓ ઘણી જલદી ફત્તેહ મેલવે છે. આપણે સાધારણ રીતે જાણયે છેએ કે, આપણું કોઈ અતી વાહલું ખેશી પરદેશમાં સીક હોય છે, ત્યારે આપણને કુદરતીજ તેને માટે ભય લાગ્યા કરે છે, અને તે ભય શાનો છે, તે આપણે પારખી શકતા નથી, પણ જ્યારે તે ખેશીની તરફથી ખબર આવે છે, ત્યારેજ આપણાં ભયનું કારણ માલમ પડે છે. એ જે ભય આપણને ઉત્તપન્ન થાય છે, તે આપણાં અને આપણાં ખેશી વચ્ચેનાં, અનંત પ્યારનાં આકર્ષણથી તેની હાલતનો ભાશ ખેંચાઈ આવે છે, અને બેચેની ઉપજાવે છે. હવે વિચાર કેમ મોકલવો ? (Projection of thought) વિચાર મોકલનારે પોતાના ચીત્તને એકાગ્રહ કરવું જોઇયે તેમ કરવા માટે **તેલીપેસકોપ** (Telepascope) બનાવવાની જરૂર છે. **તેલીપેસકોપ** તે એક સાધારણ ભુંગલું છે. તેનો ઘાત સોપારા અથવા ગળનીને મલતો આવે છે, અને તે એક ન્યુસપેપરના કટકાથી અથવા બ્રાઉન પેપરના એક તાવનું **ચીત્ર ૧૬માંમાં** દેખાડવા પ્રમાણે બનાવવું. એ **તેલીપેસકોપ** (Telepascope) કે જેને હવે પછી આપણે **ભુંગલાં** તરીકે ગણશું, તે વીચાર મોકલવાનાં કામમાં પ્રોજેકટરને ઘણું કામનું થઇ પડે છે.

હવે **તેલીપઠીના** શરૂઆતના પ્રયોગ માટે પહેલે બોલીશું. બે મીત્ર અથવા ખેશી, અથવા માણસ કે જેઓ એકમેકપર ઘણી પ્રીત તથા ભાઇબંધી રાખતા હોય, તેઓમાંથી એક જણે **પ્રોજેકટર**

(Projector) અને બીજાએ **રીસીવર** (Receiver) થવું. પ્રોજેક્ટરે એક તેબલ આગળ ખુરશી લઇ આરામથી બેસવું, અને તેબલપર એક પાનાંનાં કાર્ડમાંથી પાંચ ૭ પાનાં લેવાં, તે માંહેલું એકેકું પાનું લેઇ, તે ઉપર પેલાં **ભુંગલાં** (Telepascope) મારફતે ખુબ ટીકી ટીકીને જોયા કરવું. કદી પણ ઉતાવલ કરવી નહીં, પણ શાંત રીતે જોયાજ કરવું. ભુંગલામાંથી જોવાની મતલબ એજ કે તમારૂં ધ્યાન કોઈ પણ બાહેરની બીજી બાબદપર તમારી નજર વાટે દોરવાય નહીં; તથા તમારી નજર એકજ ચીજપર ટીકેલી રાખવાથી તે ચીજનો વિચાર એકાગ્રહ (Concentrate) થાય છે, તેથી એ ભુંગલું ઘણુંજ કામનું છે. એ પ્રમાણે ભુંગલાં વાટે પેલા કાર્ડનું પહેલું પાનું (ધારો કે કેકની છગી) ખુબ જોયા કરવું, જેમ કરવાથી બીજી દરેક ચીજપરથી તમારૂં ધ્યાન નીકલી જઈ, ફક્ત કાર્ડ અને કાર્ડની ઉપરજ લાગેલું રહેશે, તેથી મન એકાગ્રહ થશે, તે વખતે **"આ પાનું કેકની છગી છે"** એમ વિચારવું. એમ એકાગ્રહ ચીતે એ પાંચ મીનીટ વિચારતા જવું અને જોયા કરવું. કેટલીક વખતે એકી ટગરે જોયા કરવાથી, મન શાંત થવે ઉંઘ આવી જાય છે, પણ **પ્રોજેક્ટરે** ગમે તે થતાં પણ **ઊંઘવું નહીં**, અને **સજાગ્રતજ રહેવું.** વિચાર મોકલવામાં, જેમ બને તેમ **શાંત**, અને **સંજાગ્રત,** રહેવાની જરૂર છે, તે સાથે શરીરનાં દરેક અવ્યવોને તદન ઢીલા (Relax) રાખવાની ઘણી મોટી જરૂર છે. એ પ્રમાણે વિચાર મોકલનાર, વિચાર પ્રોજેક્ટ (Project) કરી શકે છે.

હવે વીચાર ખેંચનાર અથવા લેનાર ધણીને વિચાર મોકલનાર જ્યારે વિચાર પ્રોજેક્ટ કરે, તેજ વખતે, પ્રોજેક્ટરની સામે, તેબલ તરફ પીઠ રાખી બેસાડવો. **રીસીવરે** (Receiver) યાને વિચાર વાંચનાર શખ્સે, પોતે તદન શાંત અને આરામથી બેસવું, અને આંખ બંધ રાખી વિચારવું કે **પ્રોજેક્ટરે** કયું પાનું પ્રોજેક્ટ કીધું; એમ અટકલથી પારખવાની ચાલુ કોશેષ કરવી, કદી પણ ઉંઘઈ જવું નહીં, પણ ચાલુ અટકલ કર્યા કરવી, જેમ કરવાથી તમને એકાએક મગજમાં તેજ પ્રોજેક્ટ કરેલા વિચારનો રોહ આવશે, તથા તમારી

નજરની સામે તેજ કેકુની છગી દેખાશે. રીસીવરે આંખ બંધ કરવાના કરતાં એક સફેદ કોરાં કાગળનો કટકો હાથમાં રાખી તેની અંદર જોયા કરવાથી પહેલે ધુમાડા માફક દેખાઈ તેમાં જે ચીજ કે વિચાર પ્રોજેક્ટ કર્યો હશે, તે આબેહુબ દેખાશે. એવું કુદરતી રીતે કેટલીક વખતે બનેલું આપણે જોઈએ છીએ. કોઈ શખ્સ સાથે વાત કરતાં, **વાત કરનારો શખ્સ** કેટલીક વખતે યાદ કીધેલો બોલ **ભુલી જાય છે,** જેવે વખતે તેજ બોલ કે નામ **સાંભલનારા** શખ્સનાં ભેજાંમાં એકાએક ભાશ થઈ યાદ આવી જાય છે, કે જેનાં છુપાં કુદરતી આકર્ષણની ધુરજણી **વાત કરનારનાં** મનવંતરમાં પેવસ થઈ, સાંભલનારની કાંઈ પણ મદદ (Hint) વગર અનદીઠ અસર કરે છે, જેથી તે ઘણી ભુલેલી ચીજની યાદ આપોઆપ પાછી તાજી કરે છે. એવીજ રીતે કેટલીક વખતે આપણે સામા ધણીના મનમાં જે વાત રમ્યા કરતી હોય, તેજ આપણે બોલી દઇએ છીએ. એ કાંઈજ નહીં પણ વિચારના અનદીઠ આકર્ષણનું પરીણામ છે.

દરેક **વિચાર,** વધતામાં વધતી દશ મીનીટ સુધીજ **પ્રોજેક્ટ** કરવો તથા **રીસીવ** કરવો, અને દશ મીનીટ પછી એક મીનીટ પ્રોજેક્ટરે તથા રીસીવરે આસાયશ લેવી, અને પછી બીજે પાનાનો કાર્ડ લઈ બીજી દશ મીનીટ, ઉપર પ્રમાણે ફરીથી કરવું. એમ એક કલાકથી કદીપણ વધારે વાર કરવું નહીં, અને એકી ટશે જોયા કરતાં, જો આંખમાં પાણી આવે અથવા દુઃખે તો બે ચાર વખત આંખના પલકારા (Wink) મારવા. એ પ્રમાણે એક કલાકમાં પાંચ વિચાર પ્રોજેક્ટ કરવા તથા રીસીવ કરવા. પ્રયોગ દરમયાન કદી પણ એકમેકને કશું જણાવવું નહીં, પણ અખતરો ખલાસ થવે, પ્રોજેક્ટરે જે જે વિચાર પ્રોજેક્ટ કીધા હોય તે, રીસીવરે મેલવેલા જવાબના વિચારો સાથે સરખાવવા. ખોટું પડે તો કદી હારી ખાવું નહીં પણ બીજે દીવસે ફરીથી અજમાવવું.

વિચાર વાંચવાની બીજી રીત એ છે, કે રોજબરોજ તેની ચાલુ પ્રેક્ટીસ કરવી જોઇયે, દરરોજ રાતનાં એકાંત વખતે આરામથી બેસવું, અને મન શાંત કરવું. પછી એક ચોપડી લેવી, અને જોયા

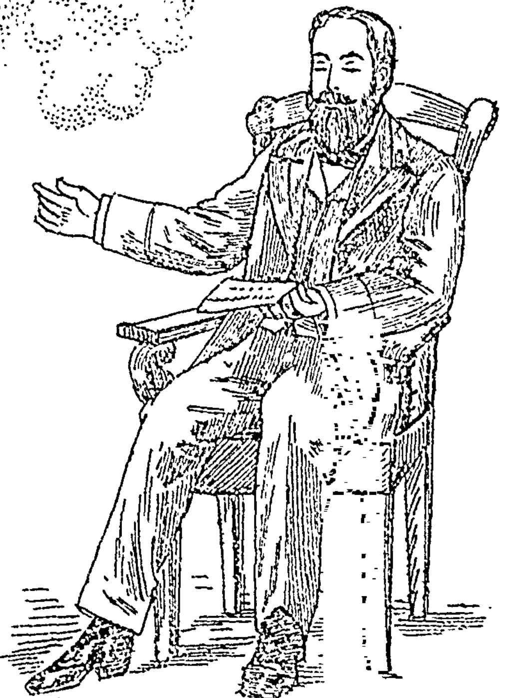
વગર તેનું કોઈ પણ પાનું ઉઘાડવું, અને તે કેતરમું પાનું છે, તે જોયા વગર પાંચ મીનીટ અટકલ કર્યા કરવી, ને પછી જે નંબર પહેલું મનમાં આવે તે કાગળપર લખવું અને, પછી ચોપડીમાં જ્યાં આંગળું મેલ્યું હોય, તે પાનું કેટલામું છે તે જોવું, પહેલે પહેલે બે ચાર નંબરનો ફરક પડશે પણ પછીથી બરોબર નંબર મોટી સંખ્યામાં વાંચી શકશો. કોઈ કહેશે કે પાંચ પંદર વખત એમ કરવાથી અકસમાત સંજોગે (Coincidence) નંબર ખરૂં પડે, તેથી કાંઈ નંબર ખરેખર વાંચેલું નહીં ગણાય, પણ તેટલા માટે એટલુંજ કહેવું બસ થશે, કે સેંકડે પચાસ ટકા નંબર જો ખરાં વાંચી શકાય તો પછી તે અકસમાતીક સંજોગો (Coincidence) નહીંજ લેખાય.

એજ પ્રમાણે બીજી રીત એ છે કે, બે શખ્સોએ એકાંતમાં બેસી, એક જણે ચોક્કસ નંબર કે શબ્દ મનમાં વીચારવો, અને બીજાએ તે અટકલથી પારખવાની કોશેષ કરવી, એમ રોજબરોજ કરવાથી ધીમે ધીમે વીચાર કરનાર અને પારખનાર હુશીયાર થાય છે. એ પછી જેમ જેમ પ્રોજેકટર અને રીસીવર પ્રયોગોમાં આગળ વધતા જાય, તેમ તેમ પોતાની સમજ પ્રમાણે નવા નવા પ્રયોગો કરવા, તથા નજદીકને બદલે ધીમે ધીમે બન્ને વચ્ચેનું છેટું વધારવું. પહેલે નજદીક નજદીક, પછી જુદા જુદા ઓરડામાં, પછી તેથી પણ વધારે છેટા માટે, પ્રોજેકટરે એક ઘરમાં અને રીસીવરે બીજા ઘરમાં, પછી જુદા મહોલ્લાઓમાં અને પછી એમ વધતાં વધતાં દુરનાં શહેરો તુલીક એક બીજાનાં વિચાર વાંચી શકાશે.

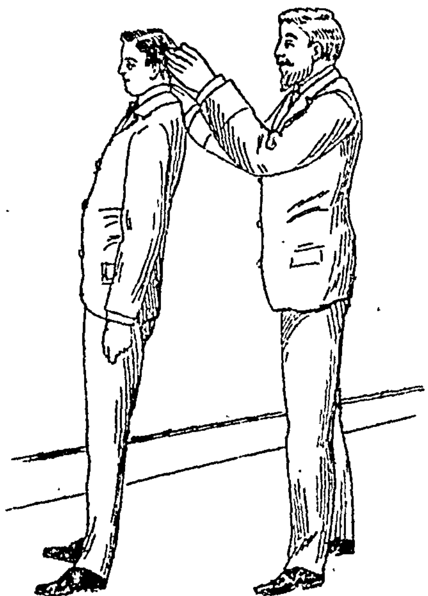
કોઈ પણ પ્રસંગે વિચાર કરતાં જો મનશક્તિ જરા પણ થાકેલી લાગે, તો તુરત પ્રયોગ બંધ કરી આશાએસ લેવી.

આ વિધ્યા ઘણીજ બોહલી છે, અને તે શીખવા પાછલ ઘણો વખત લાગે છે, એ માટે ઘણીક ચોપડીઓ જુદા જુદા પ્રોફેસરોએ લખી છે, જે વાંચવાથી અને ચાલુ અભ્યાસ કરવાથી શીખી શકાશે.

હવે આ પ્રકરણ પુરૂં કરવા આગમજ સાધારણ સંસારી વેહવારમાં ફત્તેહ મેલવવા માટેના વિચારો કેવી રીતે મનવંતર (Mind)



ચીત્ર ૧૭મું. મેન્ટલ ફોટોગ્રાફી. Mental photography.



ચીત્ર ૧૮મું. ડ્રોઇંગ પાસીસ. The Drawing pass.

માંથી મોકલવા અથવા **પ્રોજેકટ** કરવા, કે જે વિચારો ધારેલી જગ્યાએ જઈ પોતાનું કામ બજાવવામાં (Manifest) ફત્તેહમંદ નીવડે છે, તેને મેન્ટલ ફોટોગ્રાફી (Mental-photography) કહે છે.

મેન્ટલ ફોટોગ્રાફીથી (Mental-photography) **વિચારો કેમ મોકલવા?** જુવો **ચીત્ર** ૧૭મું.

એક ઓરડાનાં એકાંતમાં, કે જ્યાં કાંઈ પણ ઘોંઘાટ અથવા અડચણ નહીં થાય, તેવી જગ્યાએ, ખુરશીમાં આરામથી બેસવું, અને શરીરના દરેકે દરેક અવ્યવોને તદ્દન શાંત કરીને ઢીલા (Passive and relax) કરવા, યાને આખાં બદનને રૂના ઢગલા માફક નસોશ અને ઢીલું કરવું, પછી એક કાગળનાં સફેદ ટુકડાપર કાલી સાહીથી જેમ બને **તેમ** ટુંકમાં લખવું, જેમ કે:—"હું ઇચ્છુંછ કે ફલાના ફલાના માણસ સાથે મને દોસ્તી થાય" (I **will** that my troubles with so and so cease) અથવા "હું ઇચ્છુંછ કે ફલાનો ફલાનો શખ્સ મારી ઇચ્છા પ્રમાણે કામ કરે" ("I **will** that so and so impelled to do this.") એમ લખ્યા પછી તે કાગળ હાથમાં લઈ, ઉપર લખવા પ્રમાણે શરીરને શાંત તથા ઢીલું (Passive and relax) કરી, કાંઇ પણ નજર ખેંચ્યા વગર તે કાગળ ઉપર લખેલો વિચાર વાંચ્યા કરવો, તથા તેનો મીનીંગ મનમાંને મનમાં ગોખ્યા કરવો, અને ટગર ટગર તે લખેલો ટુંકો વાકય જોયાં કરવો. કદી પણ જુંફણ આવે તો જુંફાવું કે ઉંઘવું નહીં, પણ **તદ્દન શાંત** રીતે તે વિચારને પ્રોજેકટ (Project) કર્યા કરવો. એમ રોજ રોજ, જ્યાં લગી ઇચ્છા પુર્ણ થાય; ત્યાં લગી દીવસમાં એક વખત કરવું અને હું ખાત્રીથી કહુંછું કે સેંકડે ૭૫ ટકા તમો ૧૦ થી ૧૫ દીવસમાં ફત્તેહ પામશોજ. એમાં ફત્તેહ પામવાને માટે, આપણી ઇચ્છાની મતલબ આપણાં પોતા સીવાય, બીજો કોઇ પણ શખ્સ જાણવા પામે નહીં, તેની જરૂર સંભાલ રાખવી (Secrecy and privacy) કારણ કે આપણી મતલબ બીજો શખ્સ જાણી લેવાથી, વખતે આપણા વિચારના આકર્ષણને તોડી નાખવાનો વિચાર, ઘણા મજબુત ફોરસમાં (Force) કોઈ છોડે, તો આપણા વિચાર

ધાર્યું કામ કરવા અથવા ફત્તેહ થવા અગાઉ નાશ પામે, અને આપણને નિષ્ફળતા મળે.

ચેતવણી:—વલી યાદ રાખવું કે કુદરતની વિરૂધ્ધ તથા બીજાનો લાભ મારીને, અથવા બીજાના લાભનું નુકસાન કરી, આપણો લાભ તેની ઉપર કદી સાંધવો નહીં, તથા તમારી લાયકાત ઉપરાંત કોઈ પણ ચીજ માંગવી નહીં. કોઈ વિચાર કેંકશે કે:—"ફલાનો ફલાનો શખ્સ મને પૈસા આપે એવું હું ઇચ્છું છું" અથવા "ફલાની ફલાની સ્ત્રી મારીપર આશક પડે એવું હું ઇચ્છું છું." **તો બાપુ યાદ રાખજો કે, હકના પૈસા હશે અને તમો વાજબી હશો તોજ મલશે, નહીં તો એક પાઈ સરખી પણ મલનાર નથી, તેમજ પેલી સ્ત્રી તરફ તમારી સાફ મનની સાચ્ચી ઇચ્છા હશે, અને તે સ્ત્રીને લાયકના, એટલે તેનાં કુટુંબ તથા ઓલાદ અને સ્થીતીની બરોબરયા હશો તોજ, તમે ફત્તેહ પામશો, નહીં તો ફોકટમાં કુદરતી કાયદાનું ઉલંઘન કરવાથી, કુદરતી શીક્ષાને પાત્ર થશો.** એ કાંઈ લાડવો નથી કે ગપ દેતો ગલાઈ જાય, વિધ્યા છે, તેના કાયદાનું ઉલંઘન નહીં કરતાં, સચ્ચાઇ અને વાજબીપણે તેનો ઉપ્યોગ કરવાથી, સંસારી વેહવારી બાબદોમાં ઘણી ફત્તેહ મલે છે. વગર મેહનતે કોઇના પૈસાપર આઇતી ત્રાપ મારવાથી કાંઇ પૈસા મલવાના નથી, અથવા તો કંઈ શાહજાદી ફકીરપર આશક પડવાની નથી, માટે તેવો કાંઈ ખ્યાલ કરવો એ શરીયામ મુર્ખાઇ છે, ને તેનાં ઘણાંજ માઠાં પરીણામ નીપજે છે.

હવે આ પ્રકરણ પુરું કરશું. વિચાર શક્તિને મોકલી ઇચ્છા પરીપુર્ણ કરવાના (Projecting and manifesting of thoughts) બીજા દાખલા **થોત ફોરસ** (Thought Force) વાલાં પ્રકરણમાં લખ્યા છે. (જુવો પ્રકરણ ૧૦ મું.)

પ્રકરણ ૧૨ મું.

MESMERISM AND HYPNOTISM.

મેસમેરીઝમ અને હીપ્નોતીઝમ.

"It is with the mind as it is with fire-controlled, it ministers to our best welfare, but uncontrolled it destroys every thing that is good and useful."

આ પ્રકરણમાં હું એક એવી વિધ્યા માટે લખવા બેઠો છું કે જે વિધ્યા દુન્યાની બીજી કેટલીક વિધ્યાઓ કરતાં વધારે શ્રેષ્ટ અને પવિત્ર છે, પણ કમનસીબે આજના જમાનામાં એ વિધ્યા હીનપસ્તી અને નાબુદીની હાલતમાં આવી પડયા પછી, વિદવાનોની ખંતને આધારે પશ્ચીમ મુલકમાં તેનો બોહલો પ્રસાર થયો છે. સદી દર સદી જેહાનમાં માનવીઓએ કંઇને કંઇ વિધ્યાને ઉંચી ટોંચે પુગાડી છે. આપણી હાલની સદીએ **ઇલેકટ્રીસીટી** (Electricity) યાને વિજલીક વિધ્યાની શોધ કરી તેને સર્વથી ઉંચી ટોંચે પુગાડી છે, તેમ હવેની આવતી સદી પુરી થતાં, આ વિધ્યા કે જેના અનેક વિભાગો અને જુદાં જુદાં નામો છે, પણ જેને મુખ્ય રીતે **સાઇકીક સાયન્સ** (Psychic Science), અથવા **મેન્ટલ સાયન્સ** (Mental Science), એલમે અશરાફી, કહે છે, તે પોતાની ઉંચામાં ઉંચી ટોંચે પુગશેજ. હાલમાં આ સદીની શરૂઆતમાં તેનો પ્રસાર થવા માંડયો છે, પણ આ સદી પુરી થતાં દરેક માનવી એ વિધ્યા જાણશેજ. એ વિધ્યાની સંપુર્ણતા, શરૂઆત અને શોધ માટે કાંઇ પણ ખરી સાહદતો મલતી નથી, પણ દરેક ધર્મવાલાઓએ પોત પોતાના ધર્મમાં એ વિધ્યાને હજારો વર્ષથી આમેજ કરેલી છે. એ પ્રમાણે **ગ્રીક યુનાનીઓ** (Greeks) અને ત્યાર પછી **ઇજીપશીયનોએ** (Egy-

ptians), અને ત્યાર પછી ઇટલી, જરમન, ફ્રેંચ, અને ઇંગ્લીશ આલમાં-ઓએ, એ વિધ્યાની શેાધ ચલાવી હતી. ઇરાની અને યુનાની પુસ્તકોનેા નાશ થવા પછીથી, એક સંસક્રિત ભાષાની ચેાપડી તથા ઇજીપશીયન આલમાં **વેસપેશીયન** (Vespasian) ની વિધ્યાની, **તેસીતસ** (Tacitus) નામના ગ્રંથકારની ચેાપડી, ઉપરથી, **ફ્રેદરીક એનતન મેસમર** (Frederick Anton Mesmer) નામના વિદ્વાને, એ નાશ પામી, વીસરાઈ ગયલી વિધ્યાને પશ્ચીમ મુલકમાં પહેલ વહેલી ૧૭૭૮ નાં વર્ષમાં જાહેર કરી યુરોપનાં અનેક મુલકમાં તેનેા ફેલાવેા કર્યેા. જ્યાર પછી તેના પેહેલા ચેલા **દેાકટર દેલસને** (Dr. Delson) તેનેા અભ્યાસ કર્યેા, અને ત્યાર પછી **મારક્વીસ દી પુસગર** (Marquis de Puysegar), **દેલુઝી** (Deleuze,) **ફ્રેાઇસા** (Foissae), **ચાર્લસ વેાન રાચનબેક** (Charles von Reichenbach), અને બીજા ઘણાક આલમાંઓએ આખા યુરેાપમાં એનેા મજબુત પ્રસાર કર્યેા. ત્યાર પછી અનેક આલમાંઓએ, એ વિધ્યાની ફીલસુફીમાં પેાતાની શક્તિ પ્રમાણે વધારેા કરતા ગયા, નવી નવી રૂઢીઓ શેાધતા ગયા, પણ દાકટરી વિધ્યાવાલાઓએ, એ વિધ્યા સામે, એટલેા તેા અણગમેા લેાકેામાં પ્રવેશ કર્યેા કે, લેાકેા તેથી દરી જઈ, એ વિધ્યાને ધીક્કારવા લાગ્યાં, પણ અંતે **દેાકટર બ્રેડ** (Dr. Braid) પેાતાની નવી રૂઢી દાખલ કરી એ વિધ્યાનું નામ તેના શેાધક **મેસમરપરથી મેસમેરીઝમ** હતું, તે બદલીને **હીપ્નેાતીઝમ** રાખ્યું. વિધ્વાનેા હીપ્નેાતીઝમ અને મેસમેરીઝમ માટે એક મત થતા નથી. કેાઈ કહે છે કે, **મેસમેરીઝમ શરીરનાં લેાહી અને જ્ઞાનતંતુઓ** (Nerves) **પર સીધી અસર કરીને પછી ભેજાને અસર કરે છે,** જ્યારે **હીપ્નેાતીઝમ ફક્ત આંખનાં જ્ઞાનતંતુઓ** (Nerves) **પર ખેંચાણ કરી પહેલે ભેજાંપર અસર કરે છે, અને પછીજ ભેજાં મારફતે શરીરપર અસર પુગાડે છે.** કેટલાક વિદ્વાનેા એ બન્નેને એકજ સમજે છે, અને લાંબા વખતના ચાલુ અભ્યાસ પછી, હું પણ એવાંજ અનુ-માનપર આવ્યેા છું કે, માનવીના શરીરમાં **એક ચેાક્કસ જાતની**

શકિત અથવા **આકર્ષણ** છે, કે જેની મારફતે માનવી પોતાના શરીરની, બીજાનાં શરીરની, તથા બીજી ઘણીક ચીજો ઉપર કાબુ રાખી, પોતાની **ઇચ્છા શકિતના** જોરે, **રીતી નિતીની હદમાં** ગમે તે કરી શકે છે, યાને મેસમેરીઝમ અને હીપ્નોતીઝમ એ **બંન્ને વિધ્યામાં વપડાતી શકિત એકજ છે.** હવે એ બન્ને વિધ્યાના જુદા જુદા કાયદાઓ અને રૂઢીઓ છે, તે જુદી જુદી નહીં દરશાવતાં, ઘણાંક વિદવાનોની બેસુમાર ચોપડીઓના અભ્યાસ, તથા તેઓ પાસેથી મેલવેલા જાતી અનુભવ, અને ફત્તેહમંદીથી કીધેલા પ્રયોગોને આધારે, જે **સાદી, સહેલ, જોખમ વગરની,** અને **અસરકારક** રૂઢીઓ મેં હાસલ કરી છે, તેનો અર્ક આ પ્રકરણમાં ખુલાસાવાર આપીશ. દરેક અભ્યાસીને તથા વાંચકને મારી ભલામણ છે, કે દરેક **ઇનસત્રકશન** યાને સુચણાં (Instruction), **ઘણાં ધ્યાનથી બે ચાર વખત વાંચી,** તેનો ભાવાર્થ પુરે પુરો સમજવા પછીજ, લખવા પ્રમાણે પ્રયોગ (Practically) અજમાવવે, પહેલીજ વખતમાં તમને ફત્તેહ મલશે.

ઓપરેટર (Operator)=મેસમેરીઝમ કરનાર શખ્સને ઓપરેટર કહે છે. મેસમેરીઝમની વિધ્યાના બીયાં દરેક માનવીના ભેજાંમાં કુદરતે જનમથીજ રોપેલાં છે, પણ તેને ઉગાડવાને અભ્યાસનાં પાણીની જરૂર છે. કોઇ માણસ સારો **ઓપરેટર** બની શકે છે, અને કોઈ માણસ તેમ થઈ શકતો નથી. મજબુતાઈ કે નાતવાની એ બે વચ્ચે કાંઇ પણ ફરક એ વિધ્યામાં ગણાતો નથી. કેટલીક વખતે નાતવાન શખ્સ ઘણોજ સરસ **ઓપરેટર** થઈ શકે છે, તેમજ એક ઘણોજ મજબુત બાંધાનો શખ્સ **સબજેકટ** (Subject) (યાને જેની ઉપર મેસમેરીઝમ કરવામાં આવે છે, અને જે શખ્સ ઉંઘમાં પડે છે તે) તરીકે ઘણી સરસ જોગવાઈ આપે છે. કેટલાકો ધારે છે, કે મજબુત શખ્સ નાતવાન શખ્સથી મેસમેરાઇઝ કદી થાય નહીં, પણ તેમાં મોટી ભુલ છે. **મરદ** તથા **ઓરત** બંન્ને એક સરખી રીતે **ઓપરેટર** (Operator) થઈ શકે છે. એક સારા **ઓપરેટર** તરીકે કેટલાક સદગુણો **ઓપરેટરને** મેલવવા જોઇયે, કારણ કે તેની ઉપર તેની ફત્તેહનો ઘણો મોટો આધાર છે. **ઓપરેટર** પોતે ઘણો ખુશ-

મીજાજ, સાદો, હીમતવાન, તંદરૂસ્ત, નિતીમાન, અને ખંતીલો હોવોજ જોઇયે. વળી તેને પોતે, એક મેસમેરીસ્ટ (Mesmerist) તરીકે સંપુર્ણ અભ્યાસ કરવોજ જોઇયે, તથા મુખ્ય ભાગે દરદીઓનાં દુઃખ સાજાં કરવા પાછળજ પોતાની વિધ્યાને વાપડવી જોઇયે. (જુવો પ્રકરણ ૭-૮મું, મેન્ટલ હીલીંગ) વળી **ઓપરેટરે** પહેલે **ફ્રેનોલોજી** (Phrenology) શીખવી જોઇયે (જુવો પ્રકરણ ૧૩મું) કારણ કે તેની મારફતે, તે **સબજેક્ટ** પર ઘણી સારી અસર કરી શકે છે. પૈસાની લાલચ માટે જેઓ આ વિધ્યાને સ્તેજ ઉપર જાહેરમાં લાવી, અને જે ચેડાં કાઢે છે, તે તદન નાપસંદ કરવા જોગ છે. **ઓપરેટરનો** મુખ્ય ગુણ **ઠંડાપણું** છે, શાંતિ અને હીમત વગર **ઓપરેટર** ફત્તેહમંદ નીવડવો મુશકેલ છે. ગમે તેવા સંજોગો વચ્ચે હીમત હારવી નહીં, પણ ખંતથી અને ઠંડા સ્વભાવે, શાંત મન રાખી કામ કરવું જોઇયે. **ઓપરેટરે** પોતામાં અખુત વિશ્વાસ રાખવો જોઇયે, અને ફીકર ચીંતાને પોતાના મંનવંતરમાંથી કાઢી નાખી બેફીકર રહી, પોતાની વિધ્યામાં સંપુર્ણ વિશ્વાસ રાખવાની જરૂર છે. **એક ફત્તેહમંદ ઓપરેટરનો મુદ્રાલેખ એજ છે કે "હું કરીશ, હુંજ કરી શકીશ."** (I can do and I **will** do). એવા મક્કમ વિચારથીજ તેને ફત્તેહ મલે છે.

સબજેક્ટ (Subject)=જે શખ્સ ઉપર મેસમેરીઝમ કરીને ઉંઘમાં નાખવામાં આવે છે, તેને **સબજેક્ટ** કહે છે. કેટલાકો ધારે છે કે નબલી વીચાર શકિતના, હીસતેરીક (Hysteric) તથા નબલાં માણસો જલદી **સબજેક્ટ** થઈ શકે છે, પણ તે ખોટું છે, નબલો યા જોરાવર કોઈ પણ શખ્સ પોતે રાજીખુશીથી ઉંઘમાં પડવા કબુલે છે, તે સબજેક્ટ થઈ શકે છે. પણ જે શખ્સ મનમાં દગદગો રાખી **ઓપરેટરના** કેહવા પ્રમાણે ચાલતો નથી, તે શખ્સ **સબજેક્ટ** થઈ શકે નહીં, અને તેને ઉંઘમાં નાખવાને કેટલીક મુશકેલી નડે છે. કુદરતી રીતે જે માનવી પોતાનાં દુઃખનો ઇલાજ કરવા માટે, **સબજેક્ટ** થવા માંગે છે, તો તે આસાનીથી પોતાની ઇચ્છાએ કરી **સબજેક્ટ** થઇ શકે છે. વળી કેટલાકો તુરત મેસમેરાઇઝ થઇ જાય

છે, ને કેટલાકો ઘણો વીલંબ લે છે, તેનાં કારણ આગળ જતાં સમજાવીશું.

મેસમેરીઝમના જુદા જુદા તબક્કા (Various phases of mesmerism). મેસમેરીઝમનાં ચાર મુખ્ય તબક્કા છે, જેથી જુદી જુદી જાતની **હાલતો** ઉત્તપન્ન થાય છે.

૧. **એનીમલ મેગનેટીઝમ** (Animal Magnetism) યાને આકર્ષણથી લાવવામાં આવતી પહેલી ઉંધ.

ઇલેકટ્રો બાયોલોજી (Electro Biology) અથવા **ફ્રેનો મેસમેરીઝમ** (Phreno-mesmerism)=આ હાલતમાં સબજેકટના ભેજાંનાં જુદા જુદા **નરવ સેનટરોને** (Nerve centres) ઉશકેરવામાં આવે છે.

૩. **કલેરવોયન્સ** (Clairvoyance) આ હાલતમાં ઘણીજ ભર ઉંધમાં સબજેકટ પડે છે, તથા અંત્તર દ્રષ્ટીથી જોઈ અને સાંભલી શકે છે.

૪. **ટ્રેન્સ** (Trance)=આ હાલતમાં ભીન્ન ભીન્ન કુદરતી શકિતઓ જાહેર થાય છે, અને એ સર્વથી ગંભીર પ્રકારની ઉંધ છે, જે વખતે ઓપરેટરે ઘણું સાવચેત રહેવાની જરૂર છે. એ હાલતને (Ecstasis) પણ કહે છે.

આ ઉપલી ચાર મુખ્ય હાલતો છે, તે દરેક હાલત કેમ ઉત્તપન્ન કરવી તે, તથા તે હાલતમાં શું શું થાય છે, તે સર્વ ખુલાસાવાર જણાવવા અગાઉ, **પાસીસ** (Passes) માટે થોડો ખુલાસો જરૂર છે. એ માટે આગલાં પ્રકરણોમાં આવી ગયું છે, તો પણ ખુલાસો આપવો ઠીક પડશે.

મેગનેટીક પાસીસ (Magnetic passes):—આકર્ષણ કરવાને માટે જે હાથના ચાલા કરી હાથ ફેરવવામાં આવે છે, તેને **પાસીસ** કહે છે. એવા **પાસીસ** ઘણી જાતનાં હોય છે, તેમાંના મુખ્ય નીચે પ્રમાણે છે.

૧. ટ્રીમ્યુલસ પાસ (Trimulous pass)=આ **પાસ** ધીમે ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે ઓપરેટરે, સબજેક્ટના માથાંથી શરૂ કરી, મોઢાં, છાતી તથા હાથ સુધી ઉતરતા કરવા. એ પાસ **લોંગ પાસીસની** એક જાત છે, અને ઘણું કરીને દરદ સાજાં કરવામાં, દરદવાલી જગ્યાએ એ પાસ ફેરવવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે (જુવો ચીત્ર ૧૮મું).

૨. ડ્રોઈંગ પાસ (Drawing pass)=આ પાસ બે રીતે થાય છે.

૧. ક્રીકેટ રમતી વખતે **અંડર હેન્ડ બોલીંગ** (Under-hand bowling) જેમ કરવામાં આવે છે, તેમ ઓપરેટર, સબજેક્ટ તરફ પોતાના ખાલી બંધ હાથથી કાંઇ ફેંકતો હોય તેમ ફેંકી પાછા ખેંચે છે.

૨. ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે હાથ રાખી કાંઇક અનદીઠ ચીજને પકડી પોતાની છાતી તરફ અથવા બીજી બાજુ ખેંચતો હોય તેમ કરવામાં આવે છે. એ **પાસીસ** કરતી વખતે ઘણીજ મજબુત ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) વાપરવી પડે છે. એ **પાસીસ** કરતી વખતે ઓપરેટરના હાથની હથેલી ઓપરેટરની છાતી તરફ રહે છે. દરદનાં ચૈતન્યને દુર કરવાને એ પાસીસ ઘણા કામ લાગે છે.

૩. રીપેલીંગ પાસીસ (Repelling passes)=એ **પાસીસ** ડ્રોઈંગ પાસીસથી ઉલટા કરવામાં આવે છે, એ પાસીસ કરતી વખતે જેમ કોઈ ચીજને હવામાં પાછી મોકલતા હોઇયે તેમ કરવામાં આવે છે, અને ઓપરેટરની હાથની હથેલીઓ સબજેક્ટ તરફ હોય છે.

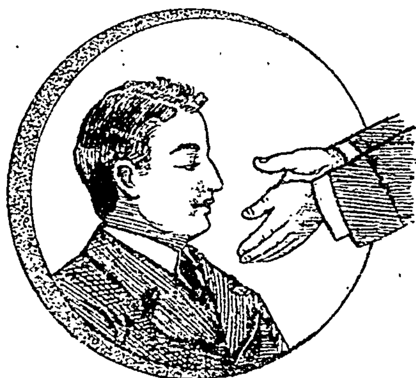
રીવરસ ઓર અપવર્ડ પાસ (Reverse or upward pass)=આ પાસીસથી સબજેક્ટને મેસમેરીઝમની ઉંઘમાંથી સજાગૃત કરવામાં આવે છે. એ પાસ સબજેક્ટના મોઢાંથી માથાં તરફ ચઢતા લઇ જવામાં આવે છે (જુવો ચીત્ર ૨૦મું). એ **પાસને ડીમેસમેરાઇઝીંગ પાસ** (Demesmerizing pass) પણ કહે છે, અને એની ચલણ **લોંગ પાસીસથી** ઉલટી છે, અને એનેથી લોંગ પાસની અસર ઉતારવામાં આવે છે.



ચીત્ર ૧૮મું.

ત્રીમ્યુલસ પ્રાસીસ.

The Tremulons pass.



ચીત્ર ૨૦મું.

રીવર્સ અથવા અપવર્ડ પાસીસ.

The Reverse or upward pass.



ચીત્ર ૨૧મું.

મેસમેરીક લોંગ પાસીસ.

The Mesmeric long pass.

૪. લેાંગ પાસ (Long pass)=આ **પાસ** સર્વથી **મુખ્ય** છે અને તે હમેશાં વપરાય છે, **મેસમેરીક** (Mesmeric) ઉંઘ લાવવા માટે, તથા શરીરના કેાઈ પણ ભાગને સખ્ત ગંઠાવવા (Rigid) માટે કામમાં આવે છે (જુવેા ચીત્ર ૨૧મું) સબજેકટની સામેા ઉભેા રહી, એાપરેટર પેાતાના બન્ને હાથ પેાતાના માથાં ઉપર લઈ જઇ, સબ-જેકટનાં માથાંથી ઉતરતેા, મેાઢાં, છાતી, પેત, હાથ અને પગ તરફ ધીમે ધીમે લઇ જાય છે, અને પગ આગલ કેાઇ ચીજને પકડતેા હેાય તેમ, હાથનેા પેાંહેાંચેા અરધેા બંધ કરી, પેાતાની કમર પાછલ હાથ લઈ જઇ, કેાઇ વસ્તુ ફેંકી દેતેા હેાય તેમ કરી, પેાતાના માથાંપર પાછેા લઈ જાય છે, અને ફરીથી તેજ પ્રમાણે પાછું કરે છે, એમ એકી વખતે પાંચ મીનીટથી ત્રીસ મીનીટ સુધી ચાલુ પાસીસ કરવા પડે છે. આ **પાસીસેા** દરેક કેવી રીતે, અને શા માટે કરવામાં આવે છે, તે પકી રીતે શીખવાની ઘણી જરૂર છે. એ માટે આપેલાં ચીત્રેામાં જેાવાથી, શીખનાર ઘણી સહેલાઇથી શીખી શકશે. પ્રકરણ ૭માંમાં પણ લેાંગ પાસીસ સમજાવવામાં આવ્યા છે, તથા ચીત્ર ૮મું લેાંગ પાસીસ માટેજ છે, પણ વધુ સમજ માટે અત્રે બીજી ઢપથી ચીત્ર પાડી દેખાડવામાં આવ્યું છે, જેથી ચીત્ર ૨૧મું અને ચીત્ર ૮મું એ બન્નેને એકજ ગણવાની જરૂર છે.

ઉપર જણાવેલા પાંચ જાતનાં **પાસીસ** (Passes) ની સમજણ લીધા પછી, એકાંતમાં એક ખુરશીપર તકીયેા મેલી તેની ઉપર, એક **સબજેકટને પાસીસ** કરતા હેાય, તેવી રીતે દરેક જાતનાં **પાસીસેા**, થાકયા વગર એકી ટગરે ચાલુ કર્યા કરવાની ટેવ પાડવી ઘણી જરૂરની છે. કારણ કે કેટલીક વખત કેાઈ **સબજેકટ** ઉંઘમાં પડવાને વાર લગાડે છે, તેથી **એાપરેટર** કંટાળીને પેાતાના **પાવર** (Power) પર બેવિશ્વાસ બને છે, અને થાકી જાય છે. માટે જેા ખંત સાથની ચાલુ **પ્રેકટીસ** (Practice) રાખી હેાય તેા તેવી વખતે **એાપરેટર** પેાતાની ખંતથી **સબજેકટ** પર વધુ વખત રેાકીને પણ કાબુ મેલવી **શકે** છે.

મેસમેરીઝમનાં પ્રયેાગેા કરવાને ઘણીજ શાંત, ઘેાંઘાટ વગરની, અને એકાંત જગ્યા પસંદ કરવી, કારણ કે તેથી **એાપરેટર** તેમજ **સબજેકટનું** ધ્યાન બીજી તરફ ખેંચાતું નથી.

હીપ્નોતીઝમ અને **મેસમેરીઝમ** જોકે એકજ વિષ્યા છે, પણ તેની શરૂઆતની ઉંઘ લાવવા માટે જુદી જુદી રીતો વાપડવામાં આવે છે. **હીપ્નોતીઝમમાં** કોઈક ચલકતી ચીજ ઉપર સબજેક્ટનું ધ્યાન એંચી, તેવાટે તેની આંખ ઉપર અસર કરી ઉંઘ લાવવામાં આવે છે, જ્યારે મેસમેરીઝમમાં ફક્ત **વીલ પાવરથી** ઓપરેટર પોતાની નજરથીજ સામાં ધણી તરફ આકર્ષણ ફેંકીને હાથના **પાસીસથીજ** ઉંઘમાં નાખે છે. એ માટે હજારો જાતની રૂઢી અને રીતોનાં જુદા જુદા અમેરીકન, ઈંગ્લીશ, જરમન, ફ્રેંચ અને ઈન્ડિયન વિદ્વાનોએ પુસ્તકો છપાવ્યાં છે, તથા ઘણી મોઘી કીમતે તે વેચાય છે, તથા તે માંહેલી કેટલીક રીતો નીષ્ફળતા આપનારી પણ છે, તેથી અમારા અભ્યાસથી સીધ્ધ કીધેલી થોડી રીતો અનુક્રમે દરેક હાલતમાં કેમ વપડાય છે, તે જેમ જેમ સબજેકટ એક પછી એક હાલતમાં દાખલ થતો જાય છે, તેમ જણાવીશું.

એનીમલ મેગનેટીઝમ (Animal magnetism)=આ મેસમેરીઝમનો પહેલ્લો તબકો છે. એમાં સબજેકટને પહેલે ઉંઘમાં નાખવામાં આવે છે, અને શરીરના અવ્યયોના ચૈતન્યને ગતિ આપી દુઃખ દરદ સાજાં કરવામાં આવે છે. **સબજેકટનાં** ઉંઘમા પડવા પછીની પહેલી હાલતને (Magnetic sleep) **મેગનેટીક સ્લીપ** કહે છે, અને એ હાલતમાં સબજેકટ જવા પછીજ, એક પછી એક બીજી હાલતોમાં સબજેકટ લીન થતો જાય છે. એ હાલતમાં લાવવાને યાને પહેલી ઉંઘમાં નાખવાને એટલે **મેસમેરાઈઝ** (Mesmerise) કરવાને નીચલી સાત રીતો છે.

૧. હાથમાં સીક્કો આપી, ૨. આંખ સામે કોઇ ચલકતી વસ્તુ પકડી, ૩. આંખ સામે હાથનાં બે આંગળાં ફેરવી, ૪. માથું ખુબ હીલવી નાખી, ૫. આંખ વડે આકર્ષણ કરી, ૬. **લોંગ પાસીસ** કરી, ૭. વિજલીક અથવા કોઇ બીજી જાતનાં યંત્ર વડે ઉંઘમાં નાખવામાં આવે છે. એ રીતો માંહેલી દરેક રીતો, મહાન વિદ્વાનોએ શોધેલી છે, અને ઘણીજ અસરકારક છે, પણ છેલ્લી રૂઢી જે હાલ શોધી કાઢવામાં આવી છે, અને તેમાં વીજલીક યંત્ર અથવા

બીજી ચીજોનો જે ઉપ્યોગ કરવામાં આવે છે, તે અવગુણ કરનારી છે. એ દરેક જુદી જુદી રીતો કેમ વાપડવી તે અનુક્રમે ખુલાસો કરીશું.

૧. એક એકાંત જગ્યામાં **સબજેકટને** એક ખુરસીપર બેસાડી, તેનું આખું શરીર ઢીલું અને શાંત (Relax and passive) રાખવા કહેવું. જ્યારે **સબજેકટ** તદન શાંત બેઠો કે, તેનાં હાથની હથેલીમાં એક રૂપાંનો સીક્કો મેલવો, અને તે સીક્કા તરપ એક્કી નજરે (Fixed gaze) જોવા ફરમાવવું, તથા તેની નજરને જરા પણ સીક્કા ઉપરથી ખીસવા દેવી કે, આંખનાં પલકારા મારવા (Wink) દેવા નહીં. એ કરવાથી સબજેકટને જુંપણ (Drowsiness) આવવા માંડશે, કે તે વખતે **ધીમા, ઠરેલ,** અને **સાદા** અવાજથી હલવે રહીને નીચલાં **સજેશચન** (Suggestion) કરવાં. "તમારી આંખ ભારી થતી જાય છે. તમુને જુંફણ આવે છે. તમુને સીક્કાપરથી નજર ફેરવવા ગમે છે. હયાં સર્વે ચીજ શાંત છે. તમારા હાથ પગ અને માથું ઠંડુ થતું જાય છે, તમારા હ્રદયના (Heart) ધપકારા ધીમા પડતા જાય છે, અને તમુને ઉંઘ આવે છે." આટલુ બોલી બે સેકન્ડ થોભવું, અને પાછું **સજેસ્ત** (Suggest) કરવાનું ચાલુ રાખવું. **સબજેકટની** આંખ બંધ કરતાં બોલવું "તમારી આંખ બંધ કરો, અને ઉંઘઈ જાઓ, જરા પણ ગભરાશો, નહીં, જરા વારમાં તમને ફેર આવતા નરમ પડશે, અને તમે ઘણી ખુશનુમાં ઉંઘમાં પડશો, માટે ઉંઘાઇ જાઓ." એટલું કહી સબજેકટને ઉંઘવા દેવો. **પાંચ મીનીટ** લગી તેને ઉંઘમાં રેહવા દઇ, તેનાથી દુર ઉભા રહી, તમારી ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) થી મનમાં વિચાર એકાગ્રહ કરી, અને પુષ્કલ ઉંઘમાં પડવાના વિચાર **પ્રોજેકટ** (Project) કરવા. એથી સબજેકટ શાંતીથી ભર ઉંઘમાં પડશે. પછી તેને જગાડવા અગાઉ તેની પાસે જઈ તે સજાગૃત ન થાય, તેવી રીતે તેને કેહવું, "બીજી વખત તમે ઘણા જલદી ઉંઘમાં પડશો. બીજી વખત સીક્કો જોતાં તમે તુરત ઉંઘી જશો. બીજી વખત તમુને ઘણી જલદી ઉંઘ આવી જશે. યાદ રાખજો બીજી વખત તમુને જલદીજ ઉંઘાવું પડશે." આટલું કહી, એક રૂમાલ વડે જરા પવન સબજેકટનાં મોઢાંપર નાખવાથી તે

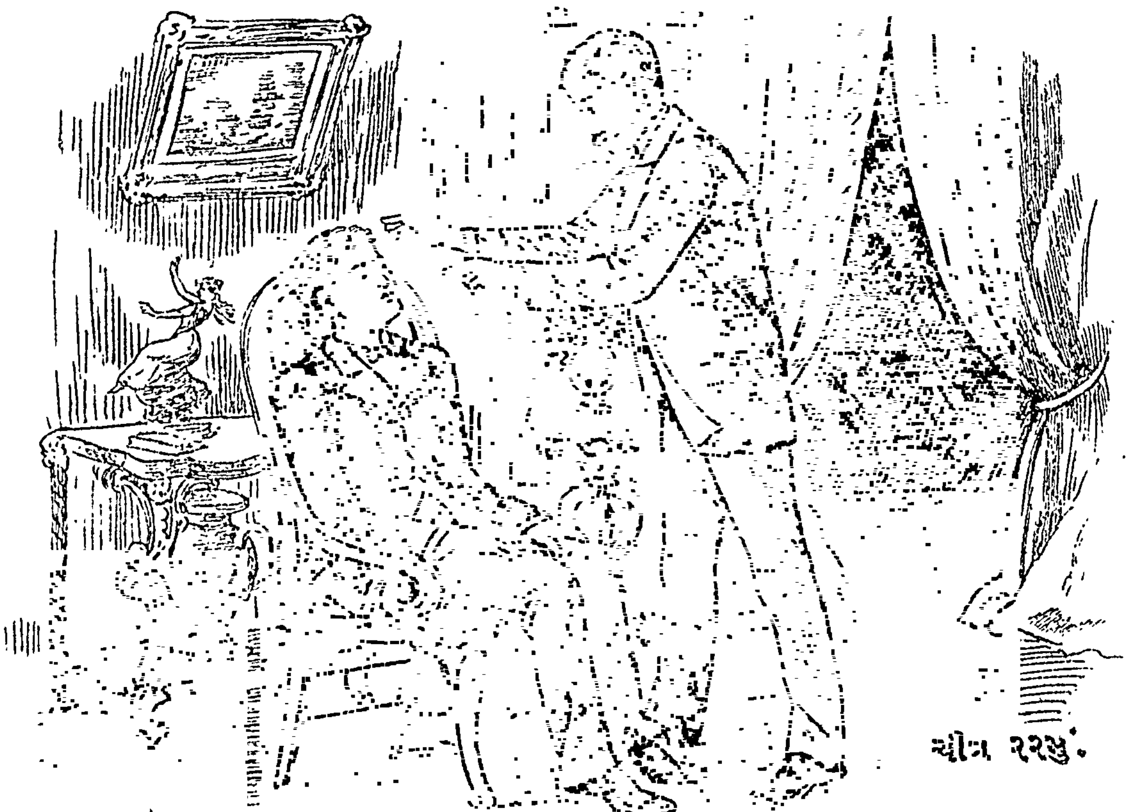
સજાગૃત થશે. પહેલે દીવસે એવી રીતે ઉંઘમાં નાખવેા અને તેની ઉપર કાબુ મેલવવેા, પછી બીજે દીવસે, અથવા કોઈ બીજી વખતે તેને **એજ રીતે** ઉંઘમાં નાંખી, તેને ભર ઉંઘમાં જવા દઈ, બીજી બાબદોના **સજેશચન** (Suggestion) કરવાં. આ પહેલી રીત છે.

૨. બીજી રીતમાં હાથમાં સીક્કો આપવાને બદલે, પેનસીલ, અથવા કોઈ ચલકતી ચીજ, રૂપાંનું બટન અથવા કાંઈ પણ બીજી નાની વસ્તુ, સબજેક્ટની બન્ને આંખની વચ્ચે, નાકનાં થડ (Root of the nose) આગળ ત્રણ ઈંચ દુરથી ધરવી, અને **સબજેક્ટને** પેાતાની નજર તે ચીજપરજ રાખી જોવા ફરમાવવું, એટલે તેને ફેર આવી જુંફણ આવવા માંડશે, કે **ઉપરની પહેલી રીત** પ્રમાણે **સજેશચન** કરવા માંડવા.

૩. ત્રીજી રીતમાં **સબજેક્ટનાં** માથાંપર હાથ મુકી, બીજા હાથનાં બે આગળાં આંખની ઉપર **ચીત્ર ૨૨માંમાં** દેખાડવા પ્રમાણે માથાં તરફ ગેાળ અને ગેાળ ફેરવ્યા કરવાં, અને **સબજેક્ટને** પેાતાની નજર ફેરવવા કે આંખના પલકારા મારવા (Wink) વગર, તે આંગળાંઓ-પરજ જોવા ફરમાવવું. જેમ થવાથી તેને ચક્કર આવીને જુંફણ આવશે, કે પછી પહેલી રીતમાં દેખાડયા પ્રમાણે **સજેશચનેા** (Suggestions) કરવાં.

૪. ચેાથી રીત **સબજેક્ટનું** માથું બન્ને હાથે કાન આગળથી પકડી બેઉ બાજુ ખુબ હીલવવું જેમ કરતાં તેને ફેર આવી, બેસુધ્ધીમાં પડશે. (જુવેા ચીત્ર ૨૩મું) પછી પહેલી રીતમાં દરશાવ્યા પ્રમાણેનાં **સજેશચનેા** (Suggestions) કરવાં. માથું ખુબ હીલવવા આગમજ બે ત્રણ મીનીટ સુધી સબજેક્ટને કાંઈ ચલકતી ચીજ જોવા આપવી.

૫. પાંચમી રીત **સબજેક્ટને** શાંતીમાં બેસાડી, તેની સામે **ઓપરેટરે** બેસવું, અને તેની **નજરની સામે નજર** રાખી, ખુબ એકી નજરે જોયા કરવું, અને તે વખતે **મનેા વાસનાથી ઇચ્છવું** (Mental suggestion) કે **"ઊંઘી જાઓ."** આ રીત મેસમેરી-



ચીત્ર ૨૨૩મું.

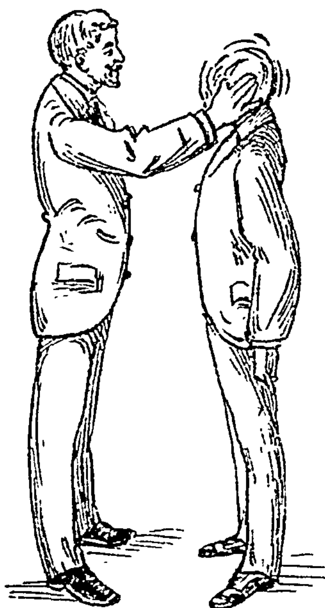
હાથનાં આંગળાં વડે મેસમેરાઇઝ કરવાની રીત. Inducing Mesmeric sleep by gazing at the fingers.

ઝમની છે, અને જે માણસ એ રીત પક્રી રીતે શીખે છે, તે પોતાની નજરના આકર્ષણુથી ઘણીજ સખ્ત અસર કરી શકે છે. સાંપ, વાઘ અને બીજાં ફાડી ખાનારાં જાનવરોની આંખમાં એવી આકર્ષણ શક્તિ (Magnetic power) હોય છે, જેથી તેની આંખ જોતાની સાથે જોનારને સાવધ બનાવે છે. એ રીત માટે **આંખનો પાવર** (Eye power) વધારવાની જરૂર છે. એ માટે રોજ એક આરસી લઇ તેમાં "સ્તંબધ દ્રષ્ટિ" યાને એકી નજરથી (Fixed gaze) તમારી આંખની વચ્ચે, નાકનાં થડ (Root of the nose) આગળ એક ઝીણી નિશાની કરી, પહેલે બે મીનીટ, પછી વખત વધારતાં પાંચ, અને એમ રોજ વધતાં જતાં પંદર મીનીટ સુધી, જરાપણ પલકારા માર્યા વગર (Without winking) જોવાની ટેવ પાડવી. એમ કરવાથી તમારા આંખનું આકર્ષણ વધવા ઉપરાંત તેજ પણ વધશે, અને તેમ એકાગ્રહ ચીત્ત (Concentration) કરવાની ટેવ પડશે. કેટલી વખતે **સબજેકટની** આંખમાં જોતાં **ઓપરેટર,** જો **સબ-જેકટની** આંખ તેજ હોય છે, તો ગભરાઈ જાય છે. તે માટે, **ઓપરેટરે** પોતે **સબજેકટની** આંખમાં નહીં જોતાં, ફક્ત સબજેકટની આંખની વચ્ચે **નાકનાં થડ આગળ** યાને નાક અને ટીલો કરવાની કપાળની જગ્યાની વચ્ચેજ જોવું, અને **સબજેકટને** તો **ઓપરેટરની** આંખમાંજ જોવા ફરમાવવું, એમ કરવાથી આપોઆપ સબજેકટ બેફામ બની જુંપાશે, કે પહેલી રીતમાં કહ્યા પ્રમાણેનાં **સજેશચનો** કરવાં. આંખનું તેજ વધારવા માટે જુવો, ચીત્ર ૧૫મું અને તેની સમજણ પ્રકરણ ૧૦માંમાં.

૬. છટ્ટી રીતમાં સબજેકટને બેસાડી તેનું શરીર તદ્દન શાંત અને ઢીલું (Passive and relax) કરવા કહી, **લોંગ પાસીસ** માથાંથી તે પગ સુધી કર્યા કરવા. દર ચાર પાસ કરવા પછી, પાંચમો પાસ મોઢાંથી છાતી અને હાથ લગી લાવીને હાથનાં આંગલાં આગળ ખલાસ કરી, ફરીથી **લોંગ પાસીસ** (Long passes) કરવા, એમ પાંચ મીનીટથી ત્રીસ મીનીટ સુધીમાં, **સબજેકટ** તદ્દન બેફામ બનશે, કે પછી તેને ઉંઘનાં સજેશચનો કરવાં. આવી રીતથી

જે ઉંઘમાં **સબજેક્ટ** પડે છે, તે ઘણીજ સુક્ષ્મ પ્રકારની હોય છે, અને બીજી કોઇ **હાલતોમાં** (Stages of mesmerism) જવા. અગાઉ, ચાર મુખ્ય હાલતો માંહેલી કોઈ પણ હાલતમાં **સબજેક્ટને** ૫ટ એકજ **સજેશચનથી** નાખવામાં આવે છે. (જુવો ચીત્ર ૨૧મું)

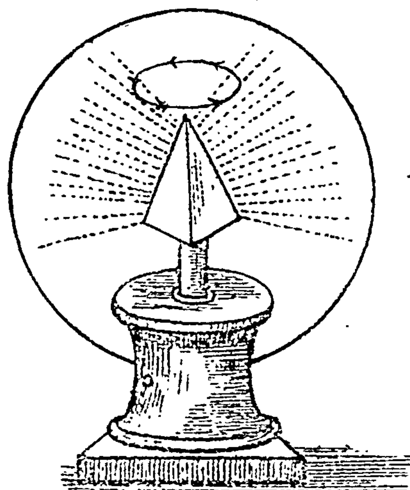
૭. સાતમી રીતમાં વિજલીક પ્રવાહનો ઉપ્યોગ કરવામાં આવે છે. એ માટે અમેરીકામાં **હીપ્નોટીક બોલસ** તથા બીજી એવી ચીજો મલે છે, કે જેમાં વિજલીક પ્રવાહ હોય છે, તે **સબજેક્ટના** ભેજાંની ચોક્કસ **નરવ** (Nerve) પર લગાડવાથી, તુરત બેફામ થાય છે, પણ એવી રીતો તદન નાપસંદ કરવા જોગ છે, કારણ કે તેમાં મોટો ભય રહે છે. નબળાં માણસો વિજલીક ઝટકો લાગતાં, ઘણા મોટાં નુકસાનમાં આવી જાય છે, વખતે મરણ પણ નીપજે છે, માટે વિજલીક પ્રવાહવાલી કોઇ પણ વસ્તુ કદી પણ વાપડવી નહીં. પણ જો પાંચ દશ **સબજેક્ટસોને** (Subjects) એકી વખતે **હીપ્નોટાઇઝ** કરી ઉંઘમાં નાખવા હોય તો તે માટે **સોમનોસકોપ** (Somnoscope) નામનું એક યંત્ર એક ગીનીની કીમતે લંડનમાં વેચાય છે, જે વાપડવાની ભલામણ કરી શકાય, કારણ કે તે નિરદોપ અને નુકસાન વગરનું છે. એ યંત્ર આપણે પણ હાથે ઘણી સહેલાઇથી બનાવી શકીએ તેમ છે. ગ્રામાફોનનું સાંચા કામ જેમ ગોળ ફરે છે (Revolve) તેવા સાંચાપર, **પીરેમીડના** (Pyramid) આકારમાં ત્રણ આરસી, ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે ગોઠવવી. જેમ સાંચો ફરતો જાય છે, તેમ તે આરસીઓ પણ ખુબ ગોળ અને ગોળ (Revolve) ફરવા માંડશે. હવે પાંચ દશ **સબજેક્ટસોને** અરધ ગોળ કુંડાળાંમાં બેસાડી, એક સ્ટુલ (Stool) પર, પેલું યંત્ર મેલી, તેની ફરતી આરસીઓના પ્રકાશ તરફજ એકી નજરે (Fixed gaze) જોવા કહેવું, જેમ જોવાથી એક પછી એક જુંફણમાં પડશે, અને કેટલાક તો બીલકુલ **સજેશચન** વગર પણ ઉંઘી જશે. આ યંત્ર બનાવવા કરતાં વેલાતી બનાવતનો ખરીદેલો વધારે ઉપ્યોગી થઇ પડશે. (જુવો ચીત્ર ૨૪મું). હીપ્નોટીક ઉંઘમાં (Hypnotic sleep) નાખવાની ઉપલી રીતો ઉપરાંત બીજી બેસુમાર જુદી જુદી રીતો છે,



ચીત્ર ૨૩મું.

માથું ધુણવી નાખીને હીપ્નોતીક ઉંઘ લાવવી.

Rolling the head for quick Hypnosis.



ચીત્ર ૨૪મું.

સોમનોસકોપ.

Somnoscope.

પણ જેમ જેમ અભ્યાસી એ માટેના પોતાના અભ્યાસમાં આગળ વધતો જાય છે, તેમ તેમ તે પોતેજ પોતાની નવી નવી અને સવળ પડતી રૂઢીઓ વાપડે છે.

સજેશચનો (Suggestions) યાને સુચનાઓપર **ઓપરેટરની** ફત્તેહનો મોટો આધાર રહે છે. **સજેશચનનો** મીનીંગ એજ કે એક ચીજ માટે, જુદા જુદા હરફોમાં, અને જુદી જુદી રીતે, પણ બનતાં સુધી થોડા શબ્દોમાં, એકનો એક ભાવાર્થ સમાવી, સામા ધણીનાં મનપર અસર કરવા માટે સુચના કરવી, તેને સજેશચન કહે છે. જેમકે એક માનવીનાં મનમાં એમ ઠસાવવું હોય કે તમે "તદન સાજા છો" તો તે માટે નીચલાં સજેશચન કરવાં:—

"તમે સાજા છો, તમો સીક છેઓજ નહીં, તમને તંદરૂસ્તી હમણાજ મલશે, તમે માંદા પડશોજ નહીં, તમે તંદરૂસ્ત છેઓજ, જુવો તમારામાં તંદરૂસ્ત લોહી દોડે છે, તમે તદન સાજા લાગો છો, તમે સીક જેવા લાગતાજ નથી, વીગેરે વીગેરે." એક પછી એક, **તેજ મતલબના** શબ્દોથી **સજેશચનો** કરવાં, અને એ પ્રમાણે ઉંઘ, ભુખ, કે બીજી બધી બાબદોમાં એવી રીતના **સજેશચનો** વાપડવાં. **સજેશચનો** જેમ ટુકા શબ્દોમાં તથા શાંત અને ધીમાં પણ દ્રઢ અવાજે કરવામાંજ **મેસમેરીઝમની** વિધ્યાની મોટી ફત્તેહ સમાયલી છે. એ માટે **ઓટો સજેશચન** (Auto- suggestion) પ્રકરણ ૯માંમાં લખેલો ખુલાસો વાંચવાની જરૂર છે.

હવે **સબજેકટને** ઉંઘમાં પહેલે દીવસે નાખવા પછી, તેને એવાં **સજેશચન** કરવાં કે, **"બીજી વખતે તેને ઘણીજ આસાનીથી તુરત ઉંઘમાં પડવું."** અને એવાં **સજેશચનની** અસરથી બીજે દીવસે **સબજેકટ** ઘણો જલદી કાંઇ પણ તકલીફ આપ્યા વગર તુરત ઉંઘમાં પડશે, કે પછી **પ્રયોગ આગળ વધારવા માટે** નીચે પ્રમાણે કરવું:—

સબજેકટનો હાથ **ઓપરેટરે** એક હાથે પકડી, બીજા હાથે તે પર બે ચાર **પાસીસ** કરી, ધીમા સાદે **સબજેકટને** કેહવું કે

"જુવો તમારો હાથ વલતો નથી, નથી વલતો, નથીજ વલતો" આથી **સબજેક્ટ** ગભરાઇને હાથ વાલવા જશે, તેવુંજ એક બે ઉલતા પાસીસ કરીને કહેવું "કંઇ નથી, તમારો હાથ બરાબર છે," એમ કહી તમારાજ હાથે તે હાથ વાલી દેખાડવો, એથી **સબ-જેકટને** તમારામાં વિશ્વાસ આવશે, ને પછી તમો જે કહેશો તે તે કબુલશે. એ પ્રમાણે એક હાથ, પછી બીજો, પછી પગો, એવી રીતે એક પછી એક જડ કરતા જવું, ને પાછા તેઓની અસલ હાલતે ઉતારતા જવું, એને **મસકયુલર રીજીડીટી** (Muscular rigidity) અથવા નાના પ્રકારની **કેતેલેપસી** (Catalepsy) કહે છે. એ હાલતમાં કેટલાક **ખેલાડી ઓપરેટરો** પોતાની સબજેકટના આખાં બદનને જડ કરી નાખે છે, જે ઘણું જોખમ ભરેલું છે જે માટે આગળ ચાલતાં દરશાવીશું. એ પ્રમાણે એક પછી એક હાથ, પગ જડ કરી તુરત પાછા તેને અસળ કુદરતી હાલતમાં (Normal condition) લાવવા. હવે એમ કરવાથી **સબજેકટની** સમજ શકિત (Reason) પર મોટી અસર થાય છે, અને હવે પછી તમો તેને જે કહો તે, તે મંજુર રાખી ખરૂં વિચારી લે છે, બલકે, પાછલથી પોતાની સજાગૃત હાલતમાં પણ તે કેહવા પ્રમાણેજ કરે છે. એ પ્રમાણે તેની સમજ શકિતને કાબુમાં લીધા પછી તથા તેના જડ કરેલા અવ્યવોને પાછા કુદરતી હાલતમાં લાવવા પછી, તેના હાથમાં એક ખાલી કોરાં કાગળનો કટકો આપો, અને **સજેસ્ટ** કરો કે:— **"આ એક ઘણુંજ ઉમદા ચીત્ર છે,"** તો તે **સબજેકટ** પેલાં ખાલી કાગળને ચીત્ર જાણી અથવા સબી સમજીને ઘણો મગન થશે, તેમજ તમો જેવું ચીત્રનું વર્ણન કરશો, તે સર્વ તે પોતાની નજરથી જોશે. એક ખુરસી આગળ સબજેકટને લઈ જઈ કહો કે:—**"આએ એક શોભઈતું કુતરૂં છે,"** તો તરતજ પેલો સબજેકટ તેને પસવારીને પ્યાર કરે છે, તેવામાં તમે કહો કે:—**"જુવો તમુને કુતરૂં કરડશે,"** તો તેજ વખતે બુમ પાડી **સબજેકટ** તે કુતરાં આગળથી દુર જશે, પછી તમો કહો કે "તમારી પાછલ કુતરૂં કરડવા સારૂ દોડે છે," તો તરતજ પેલો **સબજેકટ** આખા ઓરડામાં આમથી તેમ

ચીત્ર A.

મેસમેરીક ઉંઘમાં આટાને આઇસ્ક્રીમ સમજે છે.

Eating flour while under the delusion that it is ice-cream.



ચીત્ર B. મેસમેરીક ઉંઘમાં શરીરની જડ હાલત.

ગભરાતમાં દોડશે, ટેબલપર ચઢી જશે, અને એવી રીતે તેની નજર પર **ઓપરેટર** કાબુ મેલવે છે. **ઓપરેટરના** કેહવા પ્રમાણેની કાંઈ પણ ચીજ ત્યાં હોતી નથી, છતાં **સબજેકટને ઓપરેટરના** કેહવા પ્રમાણેનુંજ સર્વ દેખાય છે, એને **નજરબંધી** અથવા **સાઈત ઇલ્યુઝન** (Sight illusion) કહે છે. હવે એવીજ રીતે એક રકાબીમાં થોડો **આટો** અને એક ચમચી મેલી, **સબજેકટના** હાથમાં આપી, **સજેસ્ટ** કરો, કે :—"**આ આઇસક્રીમ છે, તે ખાવો અને સ્વાદ કેવો છે તે જણાવો,**" તો પેલો સબજેકટ પેલા **આટાને આઇસક્રીમ સમજી,** ઘણીજ લેહઝતથી ખાશે, તથા તેને માટે આગળ સજાગૃત હાલતમાં કોઈ દીવસે ખાધેલાં આઇસક્રીમનો સ્વાદ યાદ કરી તે પ્રમાણે, આ **આટાને** આઇસક્રીમની ઉપમાં આપી વર્ણન કરશે. (જુવો ચીત્ર A.) એક કાંદો આપી કહો કે, "આએ ઘણુંજ સ્વાદદાર ફળ છે" તો તે તેમજ સમજી તે કાંદો ખાશે અને **ઓપરેટર** જેવી જાતનાં ફળનું નામ કહેશે, તેવુંજ સમજી તેને લગતો સ્વાદ જાહેર કરશે. એ પ્રમાણે સ્વાદની ઈંદ્રી ઉપર **ઓપરેટર** કાબુ મેલવે છે, તેને **ઇલ્યુઝન ઓફ ધી સેન્સ ઓફ ટેસ્ત** (Illusion of the sense of taste) કહે છે. એ પછી એક **સ્મેલીંગ સોલત** (Smelling salt) ની શીશી આપી કહો કે "આ ગોલાબનું અત્તર છે" તો તે **સબજેકટ** તુરતજ કાંઇ પણ આનાકાની કે અનગમાં વગર સુંઘશે, અને ખુશી થઇ જે જાતનું અત્તર અથવા સેન્ટ, ઓપરેટરે દરશાવ્યું હશે, તેવુંજ વર્ણન કરશે. એ પ્રમાણે સુંઘવાની શકિતપર કાબુ મેલવવામાં આવે છે, તેને **ઇલ્યુઝન ઓફ ધી સેન્સ ઓફ સ્મેલ** (Illusion of the sense of smell), કહે છે. એ પ્રમાણે એક પછી એક હાલતોમાં (Stages) **સબજેકટને** લાવ્યાથી, ઉપર દરશાવેલી રીતે **મેસમેરીઝમ** મારફતે માનવીની **પાંચે ઈંદ્રીઓને કાબુમાં લેવામાં આવે છે,** તે આખા પ્રયોગને **એનીમલ મેગનેટીઝમ** (Animal magnetism) નો વર્ગ કહે છે. એ વર્ગમાં દરદો પણ સાજાં કરવામાં આવે છે. અડી ગયલાં માણસોને, તેઓના અડી ગયલા અવ્યવોપર એવી રીતે

અસર કરી સાજાં કરવામાં આવે છે, તથા બીજાં અનેક દરદો ઉપર એવીજ રીતે પાંચો ઈંદ્રીને કાબુમાં લેવાથી તે માણસને સાજો કરી શકાય છે. દુઃખ્યાંના દુઃખ તાળવાને શું એ આર્શીવાદ નથી?

ઓપરેટરે ઉપર દરશાવ્યા પ્રમાણે **પાંચો ઈંદ્રીને** (Five senses) પોતાના તાબામાં લેવા પછી, સબજેકટને ચાલુ **સજેશચન** કરવાં કે "હવેથી જ્યારે હું તમુંને કહું ત્યારે તુરતજ તમારે ઉંઘમાં પડવું, અથવા હું ફલાની જાતની નિશાની કરૂં ત્યારે, દીવસે, રાત્રે કે કોઇ પણ વખતે અને કોઈ પણ જગ્યાએ, તમારે તુરતજ **હીપ્નોટીક ઉંઘમાં** (Hypnotic sleep) જરૂર પડવું."

ઇલેક્ટ્રો બાયોલોજી (Electro Biology) અથવા **ફ્રેનો મેસમેરીઝમ** (Phreno-mesmerism). આ હાલત હવે પછીની છે, પાંચ ઈંદ્રીને કાબુમાં લેવા પછી, ઓપરેટરે, ફ્રેનોલોજી (Phrenology) ની વિધ્યા મારફતે (જુવો પ્રકરણ ૧૩મું) **સબજેકટના** ભેજાં માહેલાં, જુદા જુદા જ્ઞાનતંતુઓના મઠક યાને **ફ્રેનો નરવ સેન્ટરસો** (Phreno-nerve-centres) ઉશકેરવાં તેને **ફ્રેનો મેસમેરીઝમ** (Phreno-mesmerism) કહે છે. **ઓપરેટરે** પાંચો ઈંદ્રી (Five senses) કાબુમાં લેવા પછી, પહેલે **સેન્ટર ઓફ્ ડીવોશન** (Devotion) ઉશકેરવું, પછી **વાઇતિટીવ** (Vitativeness), પછી **કોઝલતી** (Causalty) અને ત્યાર પછી સબજેકટમાં જે જે સદગુણોની ખામી હોય, તે તે **સદગુણોને** લગતાં **ફ્રેનોલોજીકલ નરવ સેન્ટરો** ઉશકેરવાં. એ **સેન્ટરોને** ઉશકેરવા માટે પાંચો ઈંદ્રીપર કાબુ મેલવ્યા પછી, ઓપ-રેટરે સબજેકટને પાંચ મીનીટ **શાંતિથી ઉંઘવાને** માટે કેહવું, અને તે વખતે જરાવાર સબજેકટને ભર ઉંઘમાં પડવા દઈ જમણા હાથની આંગળી, ઉપર દરશાવેલાં **સેન્ટર ઓફ્ ડીવોશન** (Devotion) પર મેલવી, કે તુરતજ તે શકિત અને તે સદગુણ સબજેકટમાં ઉશકેરાશે, અને તેજ વખતે તેના ચેહરાપર તે ગુણ પ્રદર્શીત થશે, અને તે માટેના સજેશચનો કરવાથી, તથા ઉંઘમાં, સારી રીતે ચાલવાનું વચન, **ઓપરેટર સબજેકટ** પાસેથી લે છે, તેથી જ્યારે સબજેકટ

સજાગૃત હાલતમાં હોય છે, ત્યારે કુદરતીજ રીતે પોતે, પોતાની જાણ વગર, પેલાં વચન પ્રમાણેજ ચાલે છે. એવી અસરની ફત્તેહ **સજેશચનના** આધારપર મુખ્ય છે, માટે **સજેશચન** ધીમાં, મક્કમ, હુકમ કરતા, પણ શાંત, ખુશનુમા અવાજે કરવાની જરૂર છે. એવી રીતે દરેક જાતની **ભુંડી ટેવો** (Bad habits), દુર્ગુણો વીગેરે (Vices) દુર કરવામાં આવે છે. એ પ્રમાણે, મુર્ખાને અક્કલ, દારૂડીને મીતાહાર, કંજુસને સખી, નાષ્ટીકને સદગુણી, વીગેરે બનાવવામાં આવે છે. બીહીક અથવા હેબતથી, પૈસો જતો રહેવાથી, દુ:ખ દરદથી, અથવા વયસનોથી થતું દીવાનાપણું, પણ એવી રીતે સારૂં કરવામાં આવે છે. એ મેસમેરીઝમનો બીજો તબક્કો (Second phase) છે. હવે એ તબક્કામાં આવેલો સબજેક્ટ ઘણા ઉંચા પ્રકારની ઉંઘમાં આવે છે, તેને ત્રીજો તબક્કો અથવા **પ્રોપર સ્લીપ** (Proper sleep) કહે છે, એમ થવાનું કારણ એટલુંજ છે કે, જુદા જુદા પ્રયોગોમાંથી પસાર થવાથી, **સબજેક્ટની** મનશકિત માંહેલી કેટલીક અદભુત છુપી શકિતઓ (Latent powers) પ્રગત થાય છે, તથા અંતરદ્રષ્ટી ખુલે છે, જેથી તે હાલતમાં તે અદભુત ચીજો જોય છે, સમજે છે, અને તેનું બ્યાન કરે છે. આ મેસમેરીઝમનો ત્રીજો તબક્કો, **સબજેક્ટને** ભીન્ન ભીન્ન સુક્ષમ **ઈઠરના** (Eatherial) ભુવનમાં લઈ જાય છે, અને ન દીઠેલી ન સમજેલી, બાબદોને તે જોય છે, સાંભળે છે અને ખુલાસો કરે છે. દીવાનાપણું, **હીસતીરીયા** (Hysteria), તથા એવાં લાંબા વખતનાં કઠણ દરદો એ હાલતમાં સાજાં થાય છે. **કલેરવોયન્સ** (Clairvoyance) આ હાલતને **અંતરદ્રષ્ટી** કહે છે, તે પણ આ ત્રીજા તબક્કામાં છે, એ હાલત દરેક **સબજેક્ટમાં** ઉત્તપન્ન કરી શકાતી નથી, અને **તેલીપઠી** (Telepathy) અને **કલેરવોયન્સ** વચ્ચે એટલોજ ફરક છે, કે **તેલીપઠીમાં રીસીવર** (Receiver) ચાલુ વખત યાને તેજ વખતે શું ચીજો થાય છે, તે જોઇ શકે છે. પણ **કલેરવોયન્સમાં** તો સબજેક્ટ, તેજ વખતની, ભવિષ્યની અને ભુતકાલમાં થઈ ગયલી ચીજો **થતી, થવાની, અને થયલી બીનાઓ** વીગેરે દરેક ચીજો કહે છે.

સબજેક્ટની ઉપર વારંવાર **એનીમલ મેગનેટીઝમ** (Animal magnetism), તથા **ફ્રેનો મેસમેરીઝમ** (Phreno-mesmerism) ના પ્રયોગો અજમાવ્યા કરવા પછી, જ્યારે **સબજેક્ટ** એવા થોડા પ્રયોગો અવારનવાર કરવા પછી, તદન **ઓપરેટરના** કાબુમાં આવી જાય છે, ત્યાર પછી તેમાં **ક્લેરવોયન્સ** (Clairvoyance) યાને **અંતરદ્રષ્ટી** ઉત્તપન્ન કરવી. **સબજેક્ટને ઉંઘમાં નાખવા પછી તેની પાંચે ઇંદ્રીને લગતા દરેક પ્રયોગ જલદી જલદી પહેલે કરવા, પછી તેના ફ્રેનોલોજીકલ સેન્ટરોમાં** (Phrenological centres) **સ્પીરીચુએલીટી** (Spirituality), **દીવોશન** (Devotion), **કોઝલતી** (Causalty) અને **વાઇતેટીવનેસ** (Vitativeness) **ને ઉશકેરવાં,** પછી **સજેશચન** મારફતે **સબજેક્ટને** ભર ઉંઘમાં નાખી નીચે પ્રમાણે કેહવું :—"તમે પુષ્કળ **તંદરૂસતી** ભરેલી ઉંઘમાં પડો, અને તમારા જીવને, નહીં જોયલા, નહીં જાણેલા પ્રદેશમાં ભમતો કરો, ને ત્યાંની બધી ચીજો જોવો, તંદરૂસતી મેળવો: ચાલો આપણે સાથે ફરીએ, જુવો આપણે ગાડીમાં બેઠા છીયે, ગાડી ચાલી, આપણે ફલાના મુલકમાં આવી પુગ્યા, જુવો તમુને શું જણાય છે."

આટલું કહી, જવાબ માટે થોભવું, તો સબજેક્ટ જે કાંઈ ઓપરેટરનાં મનમાં હશે તે જોશે અને તેનું સંપુર્ણ વર્ણન કરશે.

જો **સબજેક્ટ** કોઈ ચીજનું વર્ણન અધુરૂં કરે, તો તે પુરૂં કરવાને કદીપણ દબાણ કરતા નાં, અથવા જવાબ નહીં આપે તો તે ચીજનો જવાબ જબરી અને દબાણ **કરીને કદી પણ માંગતા ના.** આ હાલતમાં **સબજેક્ટ** તથા **ઓપરેટર** બેઉના જીવ એકમેક સાથ મલેલા હોય છે. ઓપરેટર પોતાની પાંચ ઈંદ્રી મારફતે જે કાંઈ કરે છે, તે સર્વે ચીજ **સબજેક્ટ** ઉંઘમાં બંધ આંખ છતાં જાણે છે. ઓપરેટર બીજા ઓરડામાં જઈ કામ કરે છે, તો **સબજેક્ટ** પોતાની જગ્યાએ બેઠા બેઠા તે સર્વે જોઈ જાણીને સાંભલી શકે છે. **ઓપરેટર** એક ચીજ જો ખાય છે, તો તેનો સ્વાદ **સબજેક્ટનાં** પણ મોઢાંમાં આવે છે. એ હાલતમાં **સબજેક્ટ** ફક્ત **ઓપરેટરનેજ** જોય છે, તેનોજ અવાજ સમજે છે, અને તે સીવાય બીજા કોઇને પણ

ઓપરેટરના કહ્યા વગર, કે પુછ્યા વગર જોઇ જાણી શકતો **નથી.** એ હાલતમાં ઓપરેટર એક લખેલું કાગળ બંધ કરી તેનાં હાથમાં આપે છે, કે જે માંહેલી બાબદ **ઓપરેટર** પોતે કે **સબજેકટે** કદી પણ જાણેલી નહીં હોવા છતાં, તે બંધ કાગળ કોણનું, કયાંથી આવ્યું, કોણે મોકલ્યું, તથા શું બાબદ લખેલી છે તે સર્વે ચીજ જાહેર કરે છે. દરદી માણસનું પહેડેલું કપડું, માથાંના બાલ, અથવા કોઇ પહેડેલી ચીજ કે રૂમાલ, સબજેકટના હાથમાં આપી, તે શખ્સ માટે જે કાંઇ સવાળ કરવામાં આવે છે, તેના જવાબ તે આપે છે, તે જવાબો ખરાજ હોય છે, જો કાંઈ બરાબર સમજ પડતું નથી તો **સબજેકટ** જવાબ આપતો નથી, તેવે વખતે કદી પણ તેને દબાણ કરીને જવાબ જાણવાની કોશેષ કરવી નહીં.

એ પ્રમાણે **કલેરવોયન્ત સબજેકટ** (Clairvoyant subject) ભુત ભવિષ્ય વૃર્તી શકે છે. એ હાલત નિર્દોષ મનના સબજેકટમાં અથવા સ્ત્રીઓમાં ઘણી તેજ હોય છે. એ ત્રીજા **સ્તેજમાં** (Stage) એવી રીતે સવાળ જવાબો આપતાં, **સબજેકટ,** ઘણા ઉપલાં ભુવનોના ભીન્ન ભીન્ન પ્રદેશના સમાગમમાં આવતાં, **ચોથા સ્તેજની** (Fourth Stage) ઉંઘમાં જાય છે, જ્યારે તેમાં મહાત્તમીક શકિતઓ ઉત્તપન્ન થાય છે. આ હાલતમાં તે કેટલીક વખત દીવસો અને મહીનાઓ પડી રહે છે, એ હાલત જવલેજ થાય છે, એ હાલતમાં દુન્યાઇ સંબંધ છોડી દેવાનો તેને શોખ થાય છે, અને **ઓપરેટરના** ગમે તેવા હુકમ છતાં, કેટલીક વખત તે નાફરમાન થઈ સજાગૃત હાલતમાં આવતો નથી. જોકે એમ જવલેજ બને છે, પણ તેથી કાંઈ **ઓપરેટરે** જરા પણ ગભરાવું નહીં, પણ તેને કુદરતના હાથમાં સોંપવો, તેને એટલાંજ **સજેશચન** તે વખતે કરવાં કે:—તમો તમારી મરજી માફક ખુશનુમાં ઉંઘ કાઢો, અને તમને ગમે તેવા પ્રદેશોમાં ફરી, તંદરૂસતી સાથે પાછા ઉઠજો." આ **સજેશચન** પછી **સબજેકટ** કોઈ વખતે છ કલાકે અથવા વધારેમાં વધારે ત્રણ દીવસમાં પાછો કુદરતી રીતે સજાગૃત થાય છે, પણ ઓપરેટરે બનતાં સુધી તેટલી હદ સુધી પોતાની **સબજેકટને** જવા દેવો નહીં, તથા સાધારણ પ્રયોગોમાં

બનતી હાલતેા ધ્યાન રાખી સબજેક્ટને સંભાલવેા. **કેતેલેપસી** (Catelepsy) યાને **જડસ્થીતિ,** એ હાલત પહેલા **સ્તેજપરથી** બીજા **સ્તેજ** યાને પહેલી ઉંઘમાંથી બીજી ઉંઘમાં આવવાને વખતે થઇ શકે છે, એમાં શરીરના એક અવ્યવથી બીજા બધા અવ્યવેા જડ (Rigid) કરવામાં આવે છે. (જુવેા ચીત્ર B.) **સબજેક્ટ** જ્યારે ભર ઉંઘમાં હેાય છે, ત્યારે **ઓપરેટર** તેના શરીરપર બે ચાર **લાંગ પાસીસ** કરી **સજેસ્ત** કરે છે કે "**તમારૂં આખું શરીર લેાખંડ માફક જડ થઈ જાઓ, અને તે બીલકુલ વલે નહીં.**" એથી તુરત પેલી **સબજેક્ટનું** આખું શરીર જડ થઈ જાય છે. એ હાલત ઘણીજ ગંભીર હેાય છે, એ હાલતમાં એક બે મીનીટથી વધારે વાર **સબજેક્ટને** કદી રાખવી નહીં કારણ કે તેથી ઘણાં ગંભીર પરીણામેા નીપજે છે. **બનતાં સુધી ઓપરેટરે એ હાલત બીલકુલ સબજેક્ટ-પર અજમાવવીજ નહીં.** પૈસા કમાવા માટે **ખેલાડી ઓપરેટરેા,** નાટક તખ્તાપર એવી હાલતમાં પેાતાની **સબજેક્ટને** નાંખી, બે ખુરસીના છેડાપર, એકપર માથું અને બીજાપર ફક્ત પગની એડી ટેકવીને સુવાડે છે, પછી તેનાં શરીરપર બે ત્રણ આદમીઓને ઉભા રાખે છે, જેથી લેાક અજબ થઇ જાય છે, પણ એ હાલત ઘણીજ ખરાબ છે, કેટલીક સબજેક્ટ પેાતાની દરરેાજની રાતની કુદરતી ઉંઘમાં એમ વિચારે છે કે "તે પેાતે **કેતેલેપસીની** (Cătelepsy) હાલતમાં છે, જેથી તેના તેવા વિચારે, તે તેવી હલતમાં આવી પડે છે, અને ઓપરેટર જો નજદીક નહીં હેાય તેા, તે તેવીજ હાલતમાં, જ્યાં લગી કુદરત તેને પાછેા સજાગૃત કરે નહીં ત્યાં સુધી પડી રહે છે, અને નહીં તેા તેવીજ હાલતમાં લંગડેા લુલેા કે દીવાનેા થઇ જાય છે. માટે એ હાલત કદી પણ **પ્રેક્ટીસ** (Practice) કરવી નહીં, એવી મારી ભલામણ છે. પૈસા કમાવા ખાતર નાટક તખ્તાપર પેાતાની **સબજેક્ટને** લાવવું, એ એ વિધ્યાની મહતવતાને ઝાંખ લગાડનારૂં છે. એ વિધ્યા રમત ગમત, મેાજ મજાહ કે ચેડાં કાઢવા માટે નથી, પણ ફક્ત દુઃખીઓના દરદ સાજાં કરી, આશીષ મેલવવા માટે છે. **કરશેા તેવું પામશેા,** કુદરત તમારાં કર્મ જોય છે, અને

તે સારાં હોવાથી ફત્તેહ આપે છે, પણ મતલબી અને શ્વાર્થી, તથા બીજાને હાની પુગાડવાના વિચાર હોય છે, તો તમને તે ઉંચીં ટોંચે પુગાડી કાંઈ પણ દયા વગર તોડી પાડે છે. તમને લાગશે કે મારી મતલબ પ્રમાણેજ બધું થાય છે, પણ મુગી લાકડીનો ફટકો, તમારી ફત્તેહની ટોંચ અને ધડી વખતેજ ગપચુપ પડે છે અને તે એટલો તો સખ્ત હોય છે, કે તેમાંથી તમો કદી પાછા ઉઠી શકો તેમ નથી, માટે **સંભાલજો કે, આ વિધ્યા છે. ઠઠ્ઠા મશકરી કે હંબગ** (Humbug) **નથી.**

હીપ્નોટીઝમ, મેસમેરીઝમ વીગેરેનો ઉપલો સંપુર્ણ ખુલાસો છે, દરેક હાલત કેમ ઉત્તપન્ન કરવી, પાછી કેમ ઉતારવી, તે હાલતોમાં શું શું કરવું, તથા શું શું થાય છે, તે સર્વ ખુલાસો આપ્યો છે. હવે થોડી બીજી બાબદો જે એ માટેની છે, તેનો ખુલાસો કરીશું.

પોસ્ટ હીપ્નોટીક સજેશચન (Post-hypnotic suggestion)=**હીપ્નોટીઝમની** ઉંઘમાંથી **સબજેકટને** ઉઠાડવા અને સજાગૃત કરવા આગમજ કોઇ પણ ચીજ, વીતી, પેનસીલ, બતન, અથવા કાગળનો કટકો, સબજેકટનાં હાથમાં આપી, નીચે પ્રમાણે કહેવું:— "આ તમારા હાથમાંની ચીજ ધ્યાનથી જોઈ લેવો, ફરીથી હું એ ચીજ, દીવસે અથવા રાત્રે, કોઇ પણ જગ્યાએ, કોઇ પણ વખતે દેખાડું, અથવા કોઈ માણુસ સાથે મોકલું અથવા પોસ્ટ મારફતે મોકલું, તો જ્યારે એ ચીજ **તમે જુવો** અથવા **હાથમાં લેવો,** તેવા **તેજ ઘડી** તમો મજબુત **હીપ્નોટીક ઉંઘમાં** પડો, યાદ રાખજો કે આ ચીજ જોતાં સાથ તમો ઉંઘમાં પડશોજ."

આ ઉપલાં **સજેશચનને, પોસ્ટ હીપ્નોટીક સજેશચન** કહે છે, અને એ ઘણું ઉપ્યોગી છે, પણ ઓપરેટરે પોતે જ્યાં લગી **સબજેકટની** પાસે હોય નહીં ત્યાં લગી એવી ચીજથી **સબજેકટને** ઉંઘમાં નાખવી નહીં, કારણ કે જે વખતે તમારી **સજેશચનમાં** કહેલી ચીજ, સબજેકટના જોવામાં આવે, અને તે વખતે તે કોઈ સલામત જગ્યાપર નહીં હોય, અને ઉંઘમાં પડે, અને તમો ત્યાં નહીં

હોવો તો, અકસ્માત થવાની તથા **સબજેકટને** ઘણું નુકસાન થવાનો ભય રહે છે. માટે કદી પણ **સબજેકટની** સલામતીની પક્કી ખાત્રી થવા વગર, પોસ્ટ મારફતે અથવા **ઓપરેટરે** પોતે દુર રહી, **સબ-જેકટને** ઉંઘમાં નાખવો નહીં. ભુંડી ટેવો તજી દેવા માટે પણ એજ પ્રમાણે સજેશયન કરવાથી ફત્તેહ મલે છે.

તેલીપઠીક હીપ્નોટીક સજેશયન (Telepathic hypnotic suggestion)=સબજેકટને સજાગૃત કરવા આગમજ ઓપરેટર નિચલાં સજેશયનો કરે છે:—"તમે મારા કાબુમાં છેઓ, તમો જ્યાં જાવો, જે જગ્યાએ હોવો તે જગ્યાયે જ્યારે મારા વિચાર તમુને પુગે, તેવા તમો **હીપ્નોટીક ઉંઘમાં** પડજો. હું ગમે તે જગ્યાએથી, જ્યારે વિચારૂં અને મારા વિચાર પ્રોજેકટ (Project) કરૂં, કે તમો ઉંઘી જાવો તેવાજ તમો ભર ઉંઘમાં પડજો." એવી રીતે જે **સજેશયન** કરવામાં આવે છે, તેને **તેલેપેઠીક હીપ્નોટાઈઝીંગ સજેશયન** કહે છે. એ બાબદમાં પણ **ઓપરેટરે સબજેકટની** સલામતી માટે પહેલેથી ઉપાયો કરવા, તથા સાવચેતી રાખવી.

ક્રીસતલ ગેઝીંગ (Crystal gazing)=બીલોરી કાચનો એક મોટો લખોતો અથવા દડો (જે વેલાતમાં મલે છે) હોય છે, તેમાં લાંબો વખત સુધી જોયા કરવાથી **કલેરવોયન્સનાં** (Clairvoyance) જેવી અસર થાય છે, તથા તે કાચમાં, દરેક ચીજ દેખાય છે, એ માટે તથા પાણી અને બીજી ચીજોમાં વિચાર ઉતારવાની રીત માટે પ્રકરણ ૮મું જુવો.

હવે **ઉંઘમાંથી સબજેકટને કેમ ઉઠાડવો** તે જો કે આગળ લખ્યું છે, તો પણ ફરીને ખુલાસાવાર જણાવવાની જરૂર છે. દરેક વખતે જ્યારે પ્રયોગ કરી રહ્યા પછી **સબજેકટને** સજાગૃત કરવા આગમજ તેની જે કાંઈ ભુંડી આદતો સુધારવાની હોય તેને લગતાં **સજેશયનો** કરવાં, પછી ફરીથી ઉંઘમાં તુરત જવાને લગતાં **સજેશયનો** કરવાં, અને સર્વથી છેલ્લે નીચલાં સજેશયનો કરવાં:—

"તમે મારા કાબુમાં છેવો, આ પ્રયોગ દરમ્યાન તમારીપર જે જે અખતરા અજમાવામાં આવ્યા છે, તે દરેક ચીજ તમો સજાગૃત

થાવો ત્યારે વિસરી જજો, પણ જે જે ચીજો સજાગૃત હાલતમાં મેં યાદ રાખવાનો તથા કરવાનો હુકમ કર્યો છે, તે ચીજો મારા હુકમ પ્રમાણેજ સજાગૃત હાલતમાં કરજો, તમારી તંદરૂસતી વધજો, તમારા શરીરના દરેક અવ્યવો તંદરૂસત અને મજબુત થાવો, તમુને મારા સીવાય બીજો કોઈ પણ શખ્સ મેસમેરાઈઝ કરી શકશે નહીં, કારણ કે હું તમુને મારા **પાવરથી** (Power) ઘેરી લેઉં છું, (એ વખતે જમના હાથનું આંગલું **સબજેક્ટનાં** માથાંની આજુ બાજુ ગોળ ફેરવવું) તમને હુકમ કરૂં છું કે બીજા શખ્સના હાથે તમારે મેસમેરાઇઝ થવું નહીં, તમારી સજાગૃત હાલતમાં કદી પણ તમારે પોતાની મેલે મેસમેરાઈઝ થવું નહીં, તમારે દરેક ભુંડી ટેવો તજી દેવી, આએ મારાં **સજેશચનો** બરાબર તમારા મનમાં ગોખી રાખો, અને પાંચ મીનીટ, તમુને તંદરૂસતી આપનારી ઉંઘમાં પડો અને પછી હસ્તે મુખડે સજાગૃત થાવો."

આ ઉપલાં સજેશચન કરીને પછી પાંચ મીનીટ **સબજેક્ટને** ઉંઘાવા દેવો, અને તે આપો આપ ઉઠશે. જો નહીં ઉઠે તો તેનાં મોઢાં તરફ ધીમેથી **રૂમાલ વડે પવન નાખવો,** અને કહેવું "સજાગૃત થાવો," જો તોપણ **સબજેક્ટ** સજાગૃત નહીં થાય, તો તમારા બન્ને હાથ જોડી તેની છાતી આગલ લઈ જઇ એકદમ તેને છુટા કરો અથવા **ડીમેસમેરાઇઝીંગ પાસીસ** (Demesmerizing passes) કરો, તો તરત ઉઠશે.

આ વિધ્યાની પ્રેક્ટીકલ (Practical) બાબદો મારા ચાલુ અભ્યાસને આધારે, તથા તે દરમ્યાન જેવી જેવી રીતે મેં પ્રયોગો કર્યા તે અનુક્રમે, બનતા ખુલાસાથી આપ્યું છે. હવે **ઓપરેટરને** છેલ્લા થોડા સલાહના સખુનો સાથ આ પ્રકરણ ખતમ કરશું.

ઓપરેટર તથા સબજેક્ટને ચેતવણી:—

૧. **હીપ્નોટીઝમ** અને મેસમેરીઝમને લગતા પ્રયોગો અને અખતરા અજમાવવા અગાઉ તે માટેની દરેકે દરેક બીનાં પાંચથી દશ વખત વાંચી મોઢે રાખવી.

૨. પૈસાની લાલચ માટે, કોઇ પણ જાતના સ્વાર્થ માટે, કાંઇ પણ બદનિષ્ટા માટે, કદી પણ એ વિધ્યાનો ઉપયોગ કરતા ના, નહીં તો તમો પોતે ખતા ખાશો.

૩. **સબજેક્ટની મરજી વિરૂધ્ધની ચીજો,** અથવા તેને નુકસાન કરનારી ચીજો કદી અજમાવશો નહીં, કારણ કે સબજેક્ટે તમારામાં મુકેલા વિશ્વાસનો તમો ભંગ કરશો, તેવીજ કુદરત સબજેક્ટનાં બચાવમાં કામ કરશે અને તમુને તમારી બદનિષ્ટામાં ફાવવા દેશે નહીં, અને તમો પુષ્કલ હેરાન થશો, માટે **બીલકુલ સાફ નિષ્ટાથીજ કામ કરવું.**

૪. દરેક માનવી જે નબલી વિચારશક્તિવાલો છે તે જલદી અને મજબુત વિચારશક્તિવાલો વીલંબ લઈ મેસમેરાઇઝ થઈ શકે છે એમ નથી, પણ બધો આધાર ઓપરેટરની ખંત તથા હીમત ઉપર છે.

૫. **મેસમેરીઝમનાં** પ્રયોગથી **ઓપરેટર** તથા **સબજેક્ટ** પોતાની તંદરૂસતી અને જોર તથા મનશક્તિ ઓછી કરવાને બદલે વધારી શકે છે, તેનો બધો આધાર જે **સજેશચનો** કરવામાં આવે છે તેપરજ છે.

૬. **સબજેક્ટ** જેવો સજાગૃત થાય છે, તેવીજ દરેક **હીપ્નોટીક** અસરો તેમાંથી જતી રહે છે. અને જે બાબદનાં **સજેશચનો** કર્યાં હોય, તેજ બાબદ તેનાં મનવંતરમાં રહે છે, જે ઓપરેટરે આપેલાં સજેશચનના બરોબર નેમેલા વખતેજ **સબજેક્ટ** બજાવે છે. કોઇક વખત સજેસચનો બરાબર નહીં કરવાથી, હીપ્નોટીક અસર સજાગૃત હાલતમાં રહે છે, માટે ઓપરેટરે સજેશચનો બરાબર કરવાની જરૂર છે.

૭. **સબજેક્ટની પ્રયોગો દરમ્યાન ઓપરેટરે પોતાના જીવની માફક સંભાળ લેવી, તથા તેને જરા પણ ઇજા થવા દેવી નહીં.**

૮. પ્રયોગો દરમ્યાન **સબજેક્ટને** ધાસ્તી ઉત્તપન્ન કરનારાં કોઇ પણ સજેશચનો કરવાં નહીં, તથા દેખાવો મારફતે ધાસ્તી પેવસ કરવી નહીં.

૯. **સબજેક્ટનાં ક્રેનોલોજીકલ નરવ સેન્ટરોમાં દુર્ગુણો** તથા હલકો હવસ ધરાવનારા તથા **ઉશકેરનારાં સેન્ટરો** કદી પણ **ઉશ-**

કેરવાં નહીં, પણ **તંદરૂસતી આપનારાં, વિધ્યા હુન્નર ખીલવનારાં, અક્કળ આપનારાં સેન્ટરસોજ ઉશકેરવાં.** ખાસ કરીને માથાંના પાછલા ભાગના **એનીમલ ફેકલતીઝવાલાં** નરવ સેન્ટરો ઉશકેરવાં નહીં.

૧૦. જો કોઈ શખ્સને પોતાની મરજી વિરૂધ્ધ હીપ્નોટાઇઝ કરવામાં આવ્યો હોય, તો તે શખ્સે કોઇ બીજા સારા **હીપ્નોટાઇઝર** પાસે જઈ, પહેલાં **ઓપરેટરનાં** દરેક **સજેશચનો** રદ કરાવવાં. કોઇ પણ માણસ પોતાની મરજી વિરૂધ્ધ **હીપ્નોટાઇઝ** થઈ શકતો નથી, જેઓ નબલી મન શકિતનાં હોય છે તેઓ, મજબુત શકિતનાં **ઓપરેટરને** નામરજી છતાં તાબે થાય છે, તો તેવી વખતે **સબજેક્ટે,** પોતાની **જીભની ટીચકી તાળવાં સાથે મજબુત લગાડી મેલવી, અને મક્કમ વિચાર કરવો કે, "હું ઉંઘમાં કદી નહીં પડું,"** તો તે શખ્સને કદી કોઇ **હીપ્નોટાઇઝ** કરી શકશે નહીં. આ રીત **ઓપરેટર** તથા **સબજેક્ટને** બેઉને કામની છે. કેટલીક વખત **ઓપરેટર** પાસે એવી તો મજબુત વિચાર શકિતના **સબજેક્ટો** આવે છે કે, જ્યારે **ઓપરેટર સબજેક્ટની** આંખમાં જોતાં, અને લાંબો વખત એકી નજરે ટીકતાં, આંખમાં પાણી આવી જઈ, હીપ્નોટાઈઝ કરવાને બદલે, પોતે હીપ્નોટાઇઝ થતો જાય છે, તેવી વખતે **ઓપરેટરે** પણ **જીભ તાળવાંને લગાડવાથી પોતાનો બચાવ કરી શકે છે.**

૧૧. કોઇ કહેશે કે નિંચ ખાસયતનાં **ઓપરેટરથી** એક સ્ત્રીએ પોતાનો બચાવ કેમ કરવો? જો તે સ્ત્રી ઓપરેટરની **સબજેક્ટ** થવા માંગતી હોય તો, પોતે ઉંઘમાં પડવા અગાઉ પોતાનાં મનમાં છુપો, મજબુત વિચાર કરી **ઓટો સજેશચન** કરવાં કે "જો ઓપરેટર મારી ઇચ્છાની વિરૂધ્ધ, મને નુકસાન કરવા, કે રીતી નિતીના કાયદાથી ઉલતો ચાલે, તો કુદરતે મારી સંભાળ લઇ મને તુરત સજાગૃત હાલતમાં લાવી, **ઓપરેટરની** નિચ વર્તણુંકમાંથી બચાવ કરવો." એ પ્રમાણે મન સાથ મજબુત વિચાર કરીને ઉંઘમાં જવું, તો કુદરત તુરત તમારો બચાવ કરશે. વળી કુદરતનો કાયદોજ છે કે આ

વિધ્યામાં ગમે તેવી મજબુત ઇચ્છાશક્તિવાલો, ગમે તેવાં સખ્ત **સજેશચનો** છતાં એક સજાગૃત થવા માંગતી સબજેક્ટને ઉંઘમાં કદી રાખી શકશેજ નહીં, તથા મુખ્ય ભાગે કુદરત સદા **સબજેક્ટનો** બચાવ કરવાને તત્પર રહે છે, તેથી એવી વખતે સબજેક્ટમાં કુદરતીજ ઓપરેટર કરતાં બેવડી શક્તિ સામે થવાને એકઠી થાય છે.

૧૨. **ઓપરેટરે** કાંઈ પણ કારણસર, પ્રયોગ કરતી વખતે જરા પણ ગભરાવું નહીં, તથા સમયસુચકતા રાખી, શાંત મનથી કામ કરવું. જો **ઓપરેટર** ગભરાય છે, તો **સબજેક્ટને** પણ ગભરાત થાય છે, કારણ કે એવે સમે **ઓપરેટર** તથા **સબજેક્ટ** વચ્ચે **આકર્ષીક જોડાણ** (Magentic Circuit) હોય છે, જેથી એકના શરીરમાં થતી અસરો બીજાના શરીરમાં પણ થાય છે.

૧૩. **ઓપરેટરે પાસીસ** કરતી વખતે, પોતાના હાથ સાફ રાખવા, તથા હાથનાં આંગળાંનાં નખ સ્વચ્છ તથા ઘણા ટુંકા રાખવાં.

૧૪. **ઓપરેટરે** પ્રકરણ ૧૫માંમાં જણાવેલી કસરતો કરવી, શરીરની તંદરૂસ્તી વધારવી, સાદો ખોરાક ખાવો પણ કોઈ જાતનું વ્યસન (Vices) રાખવું નહીં તથા ચાલુ **શ્વાસ ક્રીયા** (Breathing exercises) કરવી.

૧૫. **ઓપરેટરે** પોતાના દરેક દુર્ગુણો તજી દેવા, **કુટેવ** (Masturbation) રાખવી નહીં, કુટેવથી (Masturbation) મન તથા ભેજાંની **નરવ** તથા શરીરનું સત્યાનાસ વરે છે, તથા એ ભુંડી ટેવવાલો શખ્સ, કદી પણ **મેસમેરાઇઝર** થઈ શકતો નથી. તેમજ દારૂ અને એવાંજ બીજાં વ્યસનોથી તદન દુર રહેવું.

મેસમેરીઝમની વિધ્યા શું શું કરી શકે છે:—આ વિધ્યાની મહત્વતાની હદજ નથી. **દરદો સાજાં કરવામાં,** મનની વેદના ઓછી કરવામાં, દુઃખ દલીદ્રતાને દુર કરી સુખ આપવામાં, જીંદગી તુલીકની ગમગીનીને તોડી નાખવામાં, દુઃખી યાદોને વિસરાવી નાખવામાં, મન શક્તિને તેજ કરવામાં, **સદગુણો વધારવામાં,** માનવીની અનદીઠ શક્તિઓને અજવાળામાં લાવવામાં, આળસુને મેહનતુ, નાફરમાનને તાબેદાર,

મુર્ખાને અક્કલમંદ બનાવવામાં, દારદીને મીતાહારી કરવામાં સર્વથી અકસીર ઇલાજ તરીકે મશહુર છે. એ વિધ્યાની **શકિતને** કુદરત પોતે પોતાના કામોમાં વાપડે છે, માનવી જાતને કુદરતેજ એ વિધ્યા તેઓની અકુદરતી વળણોનો નાશ કરવા માટે બક્ષી છે, મહાતમાઓ મોટા લડવૈયાઓ, ખુદ ધર્મ ફેળાવનારા મહાન પયગમબરો એ વિધ્યાની ચઢતી કળાથીજ ઇશ્વરી ભેદને પુગ્યા હતા, એજ વિધ્યા મરણ પછીની અને બીજી દુન્યાનાં ભેદોના પરદાને વિંધનારી છે. **હીપ્નોટીઝમ મેસમેરીઝમ, મેગનેટીઝમ, થોત ફોરસ, સાઇકોલોજી, ઓકલત સાયનસ** એ સર્વ ચીજોમાં વપડાતો **ફોરસ** એકજ છે, જોકે દેખઈતી રીતો, રૂઢીઓ, તે માટેની ફીલસુફીઓ એકમેકથી જુદી જશે, પણ તેમાં **કાર્યસાંધક શકિત** (The force-the intelligence) ફકત **એકજ છે,** તો એવી કુદરતી શકિત ધરાવતી વિધ્યા માટે અપસખુન બોલવા, તેની સચ્ચાઇને જુઠી પાડવી, તેના પ્રસારને અટકાવવો, તેનો ફેળાવો કરવામાં ઢીલ કરવી, એ એક મોટી ભુલ છે. આટલો બધો ફાયદો કરનારી એ વિધ્યા હોવાથી, તે વિધ્યાનો ગેરઉપ્યોગ થવાનો ઘણોજ થોડો સંભવ છે. એ વિધ્યાના **ગેરઉપ્યોગ** (Misuse) માટે દરેક ખુલાસા જાહેર કરવાથી, તથા તેનાં શુભ પરીણામો વીગતવાર જાહેર કરવાથી, ગેરઉપ્યોગ થવાનો સંભવ તદન ઓછો થઈ જાય છે. જ્યાં અજ્ઞાનતા છે ત્યાંજ જોખમ સમાયલો છે. (In ignorance only lies danger). એ વિધ્યા, ધણીએ પોતાની સ્ત્રીપર, બાપે પોતાનાં બચ્ચાંઓપર, દોકટરોએ દરદીઓપર વાપડી, તેની ધોલી બાજુને જાહેરાત આપવી જોઇયે. કેટલાકો ધારે છે તેમ એ વિધ્યા જાદુ નથી. હું **હીમતથી કહીશ કે "એ વિધ્યા જાદુ નથી, એ વિધ્યામાં, એ વિધ્યાના શીખવામાં, એ વિધ્યાની અસરમાં કાંઈ પણ બુરાઈ નથી, જો બુરાઇ છે તો તે માનવીઓનાજ જીગરમાં સમાયલી છે,** માટે કદી પણ આ વિધ્યાને હિણસો નહીં, એ વિધ્યા પવિત્ર અને ખુદાઈ છે, કે જે એક આર્શીવાદ તરીકે કુદરતે માનવીને બક્ષી છે. એક અંગ્રેજ ફીલસુફ કહે છે કે:—

"Call not the Gift-unholy ; 'tis a fair and precious thing
That God hath granted to our hand, for gentlest ministering.

Did mercy ever stoop to bless with dark unearthly spell
Could impious power whisper peace, the soul s deep thros to quell?

Would Evil seek to work but good-to lull the furning brain,
And linger in some scene of woe, beside the bed of pain.

To throw upon the oe'r-frought head the blessing of repose
Untiring watch the eye of care in healing slumber close.

And as the agony of grief fell neath the spirits will,
Oe'r the wild billowing of despair, breathe tenderly, Be still?

Speak gently of the virtuous Gift, restrain the scoff and sneer
And think how much we may not learn is yet around us here.

What paths there are where Faith must lead the knowledge cannot share
Though still we tread the devious way, and fell that Truth is there."

C. J.



પ્રકરણ ૧૩ મું.

PHRENOLOGY.

ફ્રેનોલોજી યાને મસતક વિધા.

"It is the mind that enables a man which, as well from a cottage or a palace, exalts him above the power of fortune."

શરીરના અવયવો તથા ભેંજાને લગતી બાબદનાં પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરનાં દરેક અવયવની અંદર કામ કરતી રગો અને નરવનું (Nerves) મુખ્ય **રેઝરવોયર** માનવીનું ભેજું છે. ભેજામાં કેટલાક દેખાતા ભાગ નજરે પડે છે, તે દરેક ભાગમાં ચોક્કસ પ્રવાહી છે, જેમાંથી માનવીની નજર મારફતે, લાગણી મારફતે, વીચાર મારફતે તથા એવી બીજી અનેક રીતે ચોક્કસ ધ્રુરજણી તે ભાગમાં થાય છે, જે અનદીઠ છે, અને તેનાથી ચોક્કસ જાતનું ચૈતન્ય (Intelligence) **નરવ** (Nerves) યાને જ્ઞાનતંતુઓ મારફતે દરેક અવ્યવો-પર અસર કરે છે. ભેજાંના ભાગમાં કેટલાંક એવાં મઠકો છે, કે જ્યાંથી દરેક મઠક પોતાને લગતીજ બાબદોની લાગણીનો સંગ્રહ કરે છે, તે મઠકોને **ફ્રેનોલોજીકલ નરવ સેનતર** (Phrenological nerve centre) કહે છે. દરેક સેનટરમાંથી (Centre) ચોક્કસ જાતની અસર શરીરના અવ્યવોપર તેમજ અંદર અને બાહેરની ચામડીપર, તથા માનવીના ગુણ અવગુણ, વિચાર આચારપર ઘણી અસર કરે છે. **૨૫માં ચીત્રમાં** દેખાડવા પ્રમાણે માનવીના ભેજાંમાં **નવ ભાગ** છે, અને એ નવ ભાગોમાંના દરેકમાં બીજા વિભાગો છે, તે બધામલી ૪૩ જાતનાં ગુણ અવગુણ વિગેરે શકિત ધરાવનારાં છે.

ઉપર જણાવેલા નવ ભાગો અને તેના વિભાગો અનુક્રમે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

A.—**એનીમલ પ્રોપરટીઝ** ("Animal properties") યાને હલકા પ્રકારની શરીરની રૂચીઓ અને હાજતો પુરી પાડનારી શકિતનો જથ્થો સંગ્રહ કરનારૂં મઠક, એ મઠકના **સાત** વિભાગ નીચે પ્રમાણે છે:-

૧. **વાઇતેટીવનેસ** ("Vitativeness")=આ સેન્ટર કાનની પછવાડે આવેલું છે, એની ખાસીયતો, જીંદગી વધારવાની ઇચ્છા (Longevity, love and tenacity of life), દરદો સામેનો બચાવ (Resisting diseases), શરીરનો બાંધો (Constitution), તથા જીંદગીમાં તંદરૂસ્તીથી લાંબા કાલ સુધી જીવવાની ઇચ્છા વીગેરે છે.

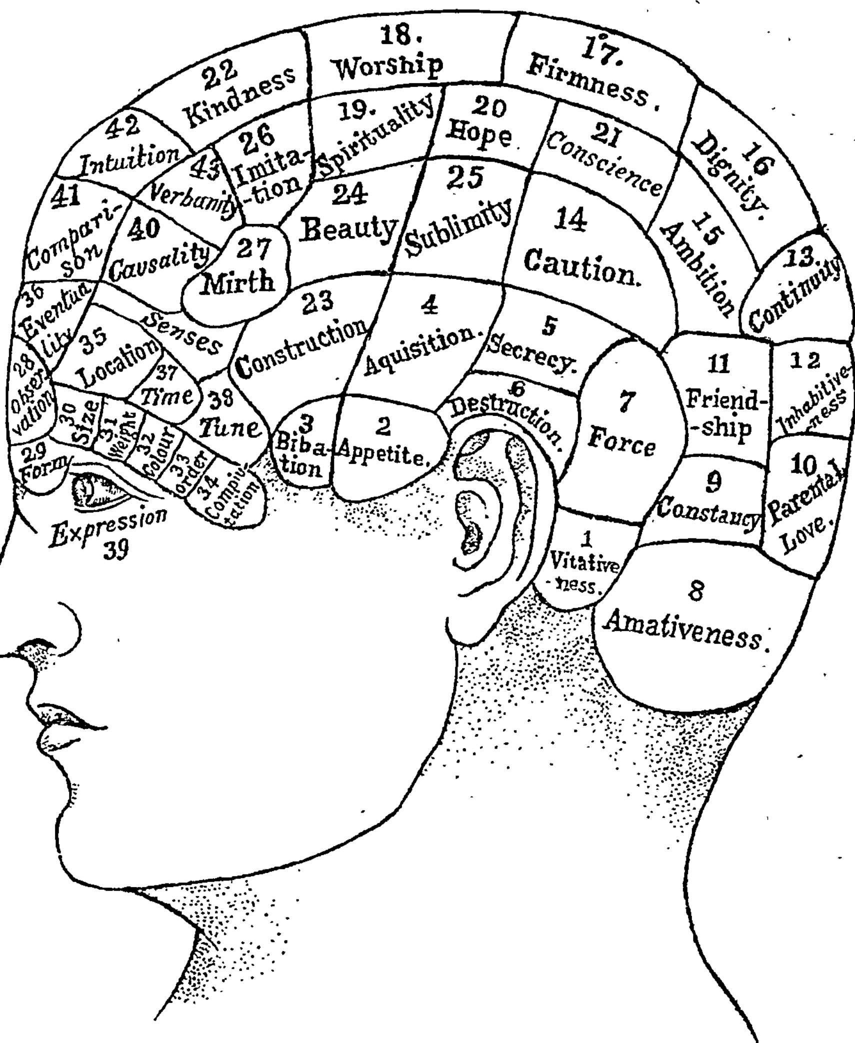
૨. **એપીતાઇત** ("Appetite or alimentiveness")= દરેક જાતની ભુખ, સ્વાદ માટેની ખાહેસ, તથા હદબાહેરની ખોરાક માટેની ભુખને લગતી ઇચ્છા ધરાવે છે.

૩. **બાઇબેશન** ("Bibation")=છાકટપણું, પાણીની તરસ, પાણીમાં તરવાનો, નાહવાનો, તથા ભીંજાવાનો શોખ, વાહણવતી તથા પાણીમાં ચાલતી જણસોને લગતો શોખ, દરેક જાતના રૂચીક કે અરૂચીક પીણા, સરબત, દવા, દારૂ કે પાણી વીગેરે, નાના કે મોટા જથ્થામાં પીવાની ખાસીયત.

૪. **એકવીઝીશન** ("Acquisition")=કરકસર (Economist,) લોભી લાલચ, મેહેનત મજુરી અને હુન્નર ઉદ્યોગ, લોભ, સંગ્રહ કરવાની ખાસીયત, કંજુસાઈ, પૈસાની લાલચ, દરેક ચીજ પોતાની કરવાનો શોખ વીગેરે છે.

૫. **સેકરેસી** ("Secrecy")=ભેદ ભરમ તથા વિચારો છુપા રાખવાની ખાસીયત, એક માર્ગી, લાજ, સંકોચ, જુકિત, ચાતુર્ય અક્કલ, જાતી અક્કલથી બનાવતો કરવાનો તથા તેને લગતો ભેદ છુપાવવાનો ખવાસ, અખાડા કરવા, બાહનું કાઢવું, ચપલાઇ, વીગેરે છે.

૬. **દીસંત્રકશન** ("Destruction")=સખ્ત દીલ, દરેક ચીજનો નાશ કરવાનો શોખ, જલ્લાદ, કસાઈ, તથા એવીજ રીતે નાશ કરનારી, તથા પાયામાલ કરનારી, સખ્તાઈ, સંગદીલ વીગેરે છે.



ચીત્ર ૨૫મું.

મસ્તક વિધ્યાને લગતાં ભેજાં માંહેલા ભાગો.

Phrenological chart.

૭. **ફોરસ** ("Force")=હીમત, યુધ કરવાની ખાસીયત (Combativeness,) બચાવ કરનાર (Defender,) બહાદુરી (Boldness,) મક્કમપણું (Determination) કાર્ય સાધક, સામા થવાના ગુણ વીગેરે છે.

B.—**સોશીયલ કવોલીતી** ("Social quality")=**સંસાર** સંબધી પ્યાર, મોહબત, તથા ઘર સંસારને લગતા, કુટુંબ પરીવારને લગતી, તથા દરેક સંસારી ખાસીયતને પુરી પાડનારૂં મઠક. એ મઠકનાં છ વીભાગ નીચે પ્રમાણે છે:—

૮. **એમેટીવનેસ** ("Love or Amativeness") સ્ત્રી જાતી માટેનો અત્યંત પ્યાર, હવસ, તથા હવસને લગતા દરેક નીચ ગુણો.

૯. **કોનસતન્સી** ("Constancy or conjugality") લગ્ન સબંધી, લગ્નથી એકમેક સાથ જોડાવાનો ખ્યાલ, લગ્ન આગમજ એકમેક સાથ મોહબત કરવી વીગેરે ખાસીયતો છે.

૧૦. **પેરનતલ લવ** ("Parental Love") બચ્ચાં તરફનો પ્યાર, પોતાને બચ્ચાંની વૃધ્ધી થવાનો ખ્યાલ, દાસીપણું, સીક માણસની સારવાર કરવી વીગેરે ગુણો છે.

૧૧. **ગ્રીગેરીયસ** ("Gregarious or friendship") ભાઈ ચારો, મીત્રતા, એકમેક સાથ ભેલાવાનો શોખ, મીત્રોનો એક બીજા તરફનો એખલાસ, વીગેરે છે.

૧૨. **ઇનહેબીટીવનેસ** ("Inhabitiveness") સ્વદેશાભીમાન, સ્વદેશને લગતો પ્યાર, સ્વદેશને લગતી ઉલત, ઉત્તસાહ વીગેરે.

૧૩. **કન્ટીનીયુઈતી** (Continuity)=અખંડપણું એકંત્રતા, એકસંપ, એક કામ પાછલ મંડયા રહેવું, કંટાળો, આળસ, દરેક ચીજનો લંબાણ ખુલાસો (Prolixity) વીગેરે છે.

C.—**એસપાઈરીંગ** ("Aspiring") યાને કીરતીને લગતો લોભ, તથા કીરતી મેલવવાને લગતી ખાસીયતો, મહત્વેચ્છુ, તથા મહાન કાર્યો કરવાને જોઈતી ખાસીયતો પુરૂં પાડનારૂં મઠક. આ સેન્ટરના **ચાર** વીભાગ નીચે પ્રમાણે છે:—

૧૪. **કેાશન** ("Caution")=બીહીક, ચીંતા, સાવચેતી, શંકા, બચાવનાં સાંધન, ભયની અગમચેતી, ચપલતા, ચેાકાસી, વીગેરે દરેક સાવચેતીનાં, તથા બચાવનાં, અને પહેલેથી યેાજેલા વિચારેા અને બચાવેાને લગતી ખાસીયતેા.

૧૫. **એમબીશન** ("Ambition")=પેાતાની વખાણુ, જાહેરાત મેલવવાની ઇચ્છા, પેાતાના માટેનું ઉંચું મત, ફેશન, જશ, સંસારમાં ઉંચ્ચેા દરજ્જેા, જાહેરમાં માનીતા થવું, ટેક જાળવવેા વીગેરે ખાસીયતેા આ સેનતરમાં છે.

૧૬. **દીગ્નીતી** ("Dignity")=છુટાપણું, સત્તા, પેાતાના હાથે આગળ વધવું, હકુમત કરવી, મરદાનગી પ્રશંસા, ભરૂસેા, વિશ્વાસ, ભપકેા, ઉમદા ખાનદાન, સ્વતંત્રા, કદર બુજવી, ગુણ અવગુણ પીછાણવેા વીગેરે ગુણેા સમાયલા છે.

૧૭. **ફરમનેસ** ("Firmness")=દ્રઢતા, ઇચ્છાશક્તિ, એકમતી, મત ફેરવવા સામે વિરેાધી, નિશ્ચય, હુજતી, જીદ વીગેરે મક્કમપણાંને લગતા દરેક ગુણેા સમાયલા છે.

D.—**મેારલ સેન્ટીમેન્ટસ** ("Moral sentiments") સદાચાર, નીતી, ધર્મને લગતા ગુણેાનેા ભાગ છે, એ ભાગમાં **પાંચ** વિભાગેા છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

૧૮. **દીવેાશન** ("Devotion")=ભક્તિભાવ, બંદગી, ખુદા ઉપર અખુટ વિશ્વાસ, ધર્મ માટે કાળજી, ધર્મને લગતી બાબદેાપર ફીદા, તાબેદારી, શ્રધ્ધા, પુજ્યતા, અસળની રૂઢીઓને વલગી રહેવું, એવા ખવાસેા આ સેનતરમાં સમાયલા છે.

૧૯. **સ્પીરીચ્યુએલીતી** ("Spirituality")=અંતરજ્ઞાન, ચમત્કાર, અગમચેતી, તથા યેાગને લગતા, અને મહાતમાઓના જેવી યેાગ્ય ખાસીયતેા, ખુદાઇ જ્ઞાન, કુદરત અને આસમાની વિધ્યાઓ શીખવાનેા શેાખ વીગેરે છે.

૨૦. **હોપ** ("Hope")=આશા, ભવીશમાં ફત્તેહ મેલવવાનો સધીયારો, તથા તેવા સધીયારાથી સંતોષી, દરેક બાબદની ઉજલી બાજુપર લલચાનાર, સુખ માટેની મોટી આશાઓ રાખનાર, ઉત્સાહ, હલકાપણું, વીગેરે છે.

૨૧. **કોનશીઅન્સ** ("Conscience")=અંતઃકરણ, ન્યાય, કાયદાને માન આપનારો, સચ્ચાઇ તથા ઇનિસાફ તરફ જોનારો, વિવેક તથા રીતી નીતીમાં શુધ્ધ, ફરજ અદા કરનાર, વચન પાલનાર, ઉપકાર પીછાણનાર, તથા સાચવત એ ગુણો સમાયલા છે.

૨૨. **કાઇન્ડનેસ** ("Kindness")=દયા, સખાવત, દીલાસો, પરગજુપણું, ઉદારતા, ધર્મ કરવો, પોતાના ભોગે બીજાનું ભલું કરવું, માયા, મમતા, વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

E.—**પરફેક્ટીંગ** ("Perfecting")=માનવીને સુધારા વધારામાં આગળ વધારનાર, કળા કુશળતામાં પુરવીણ કરનારા મઠકનો ભાગ છે, એ ભાગમાં **પાંચ** વિભાગો છે, તે નીચે પ્રમાણે છે:—

૨૩. **કનસ્ત્રકશન** ("Construction")=બનાવટ કરવાનો, સાંચાકામ બનાવવાનો, હથ્યાર ઓજાર વાપરવામાં ચપલ, શોધક બુધ્ધી, સાંચાકામ, તથા કારીગરના કામમાં ચપલતા, તે માટેની બુધ્ધી ધરાવનારા ગુણો છે.

૨૪. **બ્યુટી** ("Beauty")=શરીરની સ્વચ્છતા રાખનાર, ફુલ ફલાદીનો શોખ, ચીત્ર કળાનો શોખ, કવી, સુધારક, તર્ક શાસ્ત્રી, કલ્પના કરનારો, તથા દરેક બાબદમાં સાદાઇ સુઘડાઈ રાખનારો, રસીક, દરેક ખુબસુરતી, મોજમજાહની ચીજને પસંદ કરનારો વીગેરે ગુણો છે.

૨૫. **સબલીમીટી** ("Sublimity")=મોટાઈ, ટેક, દોર દમામ, ઘણી શકિતવાલો, દરેક ચીજને મોટું રૂપ આપનારો વીગેરે ખવાસ છે.

૨૬. **ઈમીટેશન** ("Imitation")=નકલ કરનારો, નવા નમુના પ્રમાણે સુધારા વધારા સાથે યોજનારો, ભેજાંમાં ખ્યાલ આવતા વિચારો ગોઠવી ઘણીક ચીજોમાંથી થોડું થોડું લઈ એક આખી ચીજ બનાવવાનો વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

૨૭. **મરથ લવીંગ** ("Mirth loving")=હસમુખો, મજાક મશકેરી, ઠઠ્ઠા, ખુશાલી, કવખતે હસાવાનું કરનારો, વિચીત્ર, તાંણો તપલો મારનારો વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

F.—આ ભાગમાં માણસની પાંચ ઈંદ્રીઓની અસર ("The five senses") છે, સાંભળવું, જોવું, સુંઘવું, સ્વાદ લેવો અને લાગણી છે.

હવે બુધ્ધી અને માનસીક અક્કલ ("Intellectual") ને લગતા ભાગને ત્રણ ભાગમાં વેંહચી નાખ્યા છે. જેવા કે (Perceptive) **જ્ઞાન શક્તિ,** (Literary) **વિદ્યા સંબંધી** અને (Reflective) **મનન ચીંતન** છે.

G.—**પરસેપટીવ** ("Perceptive")=માનવીને દરેક ચીજને લગતું જ્ઞાન આપનારી બુધ્ધીને લગતો ભાગ છે એના **આંઠ** વિભાગ કરવામાં આવ્યા છે:—

૨૮. **ઓબઝરવેશન** ("Observation")=જોનાર, શોધ ખોલ કરનાર, દરેક ચીજ તપાસવાનો તથા જોવાનો અભખરો, ચીપી ચીપીને જોવું, તજવીજ કરવી, જુસ્તજો કરવી, શોધી કાઢવું વીગેરે છે.

૨૯. **ફોર્મ** ("Form")=આકારની પીછાણ કરવી, ઓળખવાનો ગુણ, મલતાપણાંની સરખામણી કરવી, દરેક ચીજની વીગત આપવી, તેની આકૃતીનો ખ્યાલ, વીગેરે પીછાણવાને લગતી ખાસીયતો છે.

૩૦. **સાઇઝ** ("Size")=મરપાણું, નાનું મોટું, ઉંચું નીચું જાણવાની શક્તિ, નજરથી માપ કરવું, દુર નજદીકનું છેટું વિચારવું, કુમાસ તપાસવું વીગેરે છે.

૩૧. **વેટ** ("Weight")=સમતોલપણું જાલવનાર, અચ્છો નીશાનબાજ, ગુરૂત્વાકર્ષણના કાયદા જાણનાર, હાલતી ચાલતી, ઢલતી લોટતી, વીગેરે ચીજોના કાયદા પીછાણનાર, સેલર, ઉંચાઇમાં કામ કરતાં સમતોલપણું જાલવનાર, ઘોડે સ્વારી, તથા ઉંચી ચીજોપર ચઢનાર વીગેરે ખાસીયતો છે.

૩૨. **કલર** ("Colour")=ચીતારો, રંગ પીછાણનાર, રંગોને એકમેકમાં મીક્ષચર કરી બીજા રંગ ઉત્તપન્ન કરનાર, તથા દરેક જાતનાં રંગને લગતી બાબદો જાણનાર વીગેરે ગુણો છે.

૩૩. **ઓરડર** ("Order")=દરેક ચીજ બંધ બેસ્તી અને હુકમમાં નીયમીત રાખવાની ઇચ્છા, દરેક બાબદની રૂઢી ઉત્તપન્ન કરનાર, લાભકારી બાબદોનો તોલ કરનાર વીગેરે ગુણો છે.

૩૪. **કોમપ્યુટેશન** ("Computation")=સુમારે અથવા અડસતો કાઢવો, ગણવું, ગણીત વિદ્યા, એટલે મગજ શકિતથી હીસાબ કરવા વીગેરે છે.

૩૫. **લોકેશન** ("Location")=મુસાફરી, તથા ભુગોળ વિધ્યાનો શોખીન, જગ્યા, જગ્યાની યાદ રાખનાર, રસ્તાઓ, સીનરીઓ, વીગેરેનો શોખ ધરાવનાર તથા ભુગોળ વિદ્યાને લગતી દરેક ખાસીયતો છે.

H.—**લીટરરી** ("Literary")=વિધ્યા સંબંધી, તથા બુધ્ધીથી દરેક ચીજ શીખીને યાદ રાખવાને લગતો ભાગ છે જેના **ચાર** વિભાગ કર્યા છે:—

૩૬. **ઇવેનટયુએલીટી** ("Eventuality")=ઇતીહાસીક બનેલી બાબદોની સચ્ચાઇનો ખ્યાલ, જુદી જુદી વખતની હાલતનું તોલ કરનાર, ખબર, બનાવો, ઝડપ, પરોજયપણું વીગેરે ગુણો છે.

૩૭. **ટાઇમ** ("Time")=ગાયણની રાહીમમાં ટાઇમ રાખનાર, વખતનો અતકરો કરનાર, તર્ક કરીને બરોબર વખત કહેનાર, વખતસર નીયમીત રહેનાર વીગેરે ગુણો છે.

૩૮. **ટયુન** ("Tune")=કુદરતી ગાયણની શકિત, એકવાર સાંભળીને રાગ રાગણી ગાઈ શકનાર, ગવૈયો, દરેક જાતનાં સાદ યાદ રાખનાર, "વેનતરી લોકનીસ્ત" વીગેરે ગુણો છે.

૩૯. **એક્ષપ્રેશન** ("Expression")=ઘણું બોલનાર, ભાપણ કરનાર, વિવેચણથી સમજાવનાર, હાથની અસારતથી, નજરના ચાલાથી, કુદરતી રીતે સ્પષ્ટ જ્ઞાન આપનાર, સમજાવનાર વીગેરે ગુણો છે.

J.—**રીફ્લેકટીવ ફેકલટીઝ** ("Reflective faculties")= મનન ચીંતન તથા વિચારવું, અનુમાન કરવું, અક્કલ, સમજ વીગેરેને લગતો ભાગ છે, તેનાં **ચાર** વિભાગ નીચે પ્રમાણે કર્યા છે:—

૪૦. **કોઝલટી** ("Causalty")=વિચારવું, યોજવું, સમજદારી, અક્કલ, કારણ જાણવું, શોધક બુધ્ધી, આગમજથી અનુમાન કરવું, દરેક કામ કેમ પાર પાડવું તે માટેના ઉપાયો યોજવા, સાચ્ચું જુઠું પીછાણવું, દરેક ચીજનાં કારણ શોધવાં, જડજ, બેરીસ્ટર, ધારા શાસ્ત્રી, વીગેરે ખાસીયતો સમાયલી છે.

૪૧. **કમપેરીસન** ("Comparison")=સરખામણી કરવી, દરેક ચીજનાં ગુણ દોપનો ફરક કાઢવો, દરેક ચીજના વિભાગો શોધવા, આકૃતિઓ મારફતે સમજ લેવી વીગેરે ગુણો સમાયલા છે.

૪૨. **ઈનટયુઈશન** ("Intuition")=મુખ દરશન અથવા બીજી નાની નિશાનીઓપરથી ચાલચલણ પારખનાર, સામા ધણીનો ભેદ પામી જનાર, તાત્કાળિક જ્ઞાન ધરાવવું, વીગેરે ખાસીયતને લગતું આ સેનટર છે.

૪૩. **અરબેનીટી** ("Urbanity")=માનસાઈ, ભલમનસાઈ, સુશીલતા, મનપર ઝટ અસર લેનારૂં, મોહક, સંશય છેદક, ખુશનુમાં, સભ્યતા વીગેરે સદગુણોનું સેનટર છે.

આ પ્રમાણે ભેજાંના **નવ** મુખ્ય ભાગો, તથા તે માહેલાં બધાં મલી ૪૩ વિભાગો, દરેક ખુલાસા સાથે ઉપર સમજાવ્યા છે, તથા તે દરેકની અમુક જગ્યા ચીત્ર ૨૫ માંમાં દેખાડી છે. હવે એનો ઉપયોગ કેમ કરવો, તે હવે પછી સમજાવીશું.

મસતક વિધ્યા ("Phrenology") મારફતે કેટલાક એ વિધ્યાના અભ્યાસીઓ, માનવીના માથાંપર હાથ ફેરવી, ભેજાંના ઉંચા નીચા ટેકડાઓપરથી, તેઓની ચાલચલણ, ખવાસ, તથા બીજી કેટલીક બાબદો પારખીને કહે છે, પણ તે લાંબા અભ્યાસ પછીજ, તથા ધણાક શખ્સોના માથાં તપાસી તેમની ચાલચલણ, રીતી નિતીનો અભ્યાસ કરવા પછીજ પારખી શકાય છે. ઉપર દરશાવેલાં ૪૩ જ્ઞાનતંતુઓનાં મઠક, દરેક પોત પોતાની જુદી ખાસીયત ધરાવે છે, તથા માનવીની વધતી ઓછી સમજ શકિત, જ્ઞાન, વીગેરે પ્રમાણે કોઈમાં તે વધતી ઓછી જણાય છે, એ પારખવાનો સહેલ રસ્તો; દરેક ખાસીયતનાં મઠકની જગ્યાપર આંગળું ફેરવીને, ત્યાંનો ટેકડો તપાસવો જરૂર છે. જો ટેકડો બેસી ગયલો હોય તો જાણવું કે, તે સેનટરને લગતી ખાસીયત તે માનવીમાં નથી, જો મધ્યમ હોય તો તેના પ્રમાણમાં તે ખાસીયત હોવી જોઇયે, અને બરાબર દેવેલપ થયો હોય, અને ટેકડો સારી રીતે દેખાતો હોય તો, તેના પ્રમાણમાં તે જગ્યાને લગતી ખાસીયત તે માનવીમાં વધારે હોવીજ જોઇયે. જો તે જગ્યા એકદમ ધણીજ સુજીને ઉંચે ચઢી હોય, અથવા હદ બાહેર દેવેલપ થઈ હોય, તો તે ખાસીયત (Faculty) વખતે તેમાં મંદ હોય છે.

માતાના ગર્ભમાં ઉધરતું બચ્ચું જેમ જેમ મોટું થાય છે, અને જ્યારે દુન્યાની હસ્તી જોય છે, ત્યારે તેનાં ભેજાંમાં દરેક ઉપલી ખાસીયતનાં બીયાં તુરતનાં વાવેલાં હોય છે. માતા પીતાનો ખવાસ ધણું કરી બચ્ચાંમાં ઉતરે છે, તેથી માતા પીતાની ખાસીયત તથા વિચાર આચાર પ્રમાણેનાજ બીયાં, જન્મેલાં બચ્ચાંના ભેજાંમાં હોય છે, કોઈ શકિત વધારે કે કોઈ શકિત ઓછાં પ્રમાણમાં રહે છે, પણ જન્મ પછી જો બચ્ચાંની દરેક ખાસીયતનાં જુદા જુદા સેનટરોની સંભાળ લઇને, તેઓ માંહેલી સારી ખાસીયતોને ઉશકેરવામાં આવે તો, તેવીજ સારી ખાસીયતવાલું તે બચ્ચું નીવડે. જન્મ પછી બચ્ચું મોટું થાય ત્યાં લગી, તેના માથાંની ખોપરી નરમ રહે છે, તેથી તેની ધણી સંભાળ લેવી જોઇયે, કારણ કે તેમાં કાંઈ વાગવાથી, અથવા માથું અફલાયાથી, અથવા પડી જવાથી, જખમ થવાથી, તે

જગ્યા આગળનું સેનટર, અથવા ખાસીયત ઉત્તપન્ન કરનારૂં મઠક છુંદાઈ જાય છે, તેથી તે બચ્ચું મોટપણમાં તે ખાસીયતથી (Faculty) બેનસીબ રહે છે, તથા ત્યાંનું ચૈતન્ય, તે જગ્યાએ કામ કરતું બંધ પડી, બીજા ભાગપર કામ કરે છે, તેથી એક ખાસીયત સદંતર નહીં, અને બીજી ઘણા વધારે પ્રમાણમાં પ્રકાશી નીકલે છે. વલી કેટલાકો બચ્ચાંને માથાંપર ધપ્પા મારે છે, જેથી પણ ઘણીક વખત મોટું નુકસાન થાય છે. કેટલીક વખત તો આંખનું તેજ જતું રહે છે, વખતે જબાં ખેંચઇ જઇ મુગું થઈ જાય છે, એવા ઘણાક દાખલાઓ બનેલા નજરે દીઠામાં આવે છે, મોટાં માણસોપર પણ એવીજ અસર થાય છે. કેટલીક વખત પૈસા જતા રેહવાથી, અથવા કાંઈ નિષ્ફળતા મલવાથી, અથવા કાંઈ ભેજાંમાં ધખારો બેસી જવાથી, ભેજાંપર વિચારનો બોજો ઘણો રાખવાથી, બીહીક અથવા હેબતથી, પડી જવાથી, હથ્યારનો જખમ થવાથી, શરીરનાં માહેલા ભાગમાં કાંઈ બીગાડો થવાથી, અરૂચીક પદાર્થો ચાલુ ખાયા કરવાથી, કેટલીક વખતે એકાએક, ભેજાં માહેલાં ઉપર દરશાવેલાં ૪૩ નરવ સેનટરસ ("Nerve centres") માંથી, એક અથવા વધુ માહેલું ચૈતન્ય (Intelligence) અથવા શકિત કમી થઇ જઈ, કામ કરતાં બંધ પડે છે, જેથી તે માનવી, દીવાનો થઇ જાય છે, અથવા બેફામ બની જાય છે, નજર જતી રહે છે, મુંગો થઈ જાય છે, અથવા એ પ્રમાણે કાંઈ ને કાંઇ રીતે હેરાન થાય છે, અને જવલેજ સાજો થવા પામે છે. કેટલીક વખત કુદરતી થોડો વખત એક સેનટરની ગતિ બંધ થઈ જઇ કોઈ વખત તે મોટા પ્રમાણમાં એકાએક ઉલરી નીકળે છે. એ માટે મેસમેરીઝમનાં પ્રકરણમાં કેટલીક પ્રયોજય (Practical) બાબદો લખી છે, તે ઉપર વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચું છું.

મેનટલ હીલર (Mental Healer) ઘણાક દરદોમાં એ નરવ સેનટરસોને (Phreno nerve centres) ઉશકેરે છે, તથા ખાસ કરીને પોતાની ઇચ્છા શકિત (Will-power) મારફતે, દરદીનું **વાઇતેટીવ સેનટર** ("Vitative centre") ઉશકેરે છે, કે જે સેનટરની ગતિ અને જોશ પ્રબલ થવાથી, શરીરમાં આરોગ્યતા ઉત્તપન્ન

થાય છે, ને તંદરૂસતી મલે છે. એ સેનટરસોને કેમ ઉશકેરવાં તથા તેઓની મંદ ગતીને કેમ ચાલુ કરવી, તે પ્રકરણ ૮-૧૨માંમાં ખુલ્લી રીતે દરશાવ્યું છે. એવી રીતે ઠોઠ નિશાળીયાને હુશીયાર, બદમાસને ભલો, કંજુસને સખી, છાકતને મીતાહારી વીગેરે બનાવી શકાય છે. માણસ પોતે પોતાની ખાસીયતોપર, તથા તેને લગતાં મગજનાં નરવ સેનટરસો (Nerve centres) ઉપર પોતાની ઇચ્છા શકિત (Will-power) મારફતે, અથવા **ઓટો સજેશચન** (Auto suggestion) મારફતે ઉશકેરી, અસર કરી, જેવો પોતે ઇચ્છે તેવો થઈ શકે છે, તથા જે ખાસીયત, જે ગુણ અને જે શકિત પોતામાં કમતી હોય તે વધારી શકે તેમ છે. બચ્ચાંઓને ઉંધમાં જ્યારે તેઓ ભર ઉંધમાં નિંદ્રાવશ થયલાં હોય, તે વખતે જો માતા, ભલી કાળજીથી સુચના (Suggestion) મારફતે, બચ્ચાંનાં ભેજાંની જુદી જુદી **ફેકલટી** (Faculty) ઓ તરફ દુરથી આંગળું દેખાડી, તે ભાગને ઉશકેરાવા તથા તેની ગતિ પ્રબળ થવા ઇચ્છશે, તો જરૂર બેચાર વખત તેમ કરવાથી તે બચ્ચું કુદરતીજ તેવી વલણ પકડી, ઉશકેરાયલા સેનટરને લગતા ખવાસ પ્રમાણે અમલ કરશે. હમે પોતે અજમાવેલો એક દાખલો નીચે રજુ કર્યે છૈએ.

"એક નાની બાળકીને આંઠ દીવસ લગી, જ્યારે તેણી ભર ઉંઘમાં નિંદ્રાવશ હોય તે વખતે, ચીત્ર ૨૫ માંમાં દેખાડેલાં, ૧૮ નંબરવાલા **ડીવોશન** (Devotion) યાને બંદગીને લગતાં, ભકતીભાવની ખાસીયતવાલાં સેનટર તરફ આંગલી કરી, મજબુત ઇચ્છા શકિતથી દરરોજ દશ મીનીટ, ઉશકેરવાથી, પાંચ કે છ દીવસમાં તે બાળકીને કુદરતી બંદગી કરવાનો શોખ ઉત્તપન્ન થયો તથા **"યથા"** **"અષેમ"** ના પાક કલામ તે શીખી, અને એવાં તો સાફ જીગર, અને ભકતીભાવથી તેણી તે પાક કલામો ભણવા લાગી, કે એક સાધારણ અશો નર પણ તેટલી ગંભીરતા કે તેટલું **ડીવોશન** (Devotion) દેખાડી નહીં શકે."

હવે આ વિધ્યાનો એક તબકો આગળ વધ્યે, કે જેમાં ઉપલાં **નરવ સેનટરો** (Phreno nerve centres) ની જુદી જુદી ખાસીયતો,

જુદા જુદા **વિચારો** ઉત્તપન્ન કરે છે, અને તે વિચારો, એજ **નરવ સેનટરો** (Nerve centres) મારફતે, બરદાના કાંઠા વાટે, શરીરની બીજી રગો અને **નરવ** (Nerves) માં દાખલ થઈ, શરીરના જુદા જુદા અવ્યવેાપર જુદી જુદી અસર કરે છે. વલી એજ પ્રમાણે માણસના ચેહરાપર પણ ખુબસુરતી, કે તંદરૂસતીનેા પ્રકાશ દેખાડે છે, તેપરથી આપણે માનવીનેા ચેહરેા તથા રૂવાંની જોઈ, તેની ખાસીયત પારખી શકયે છેએ. કેટલીક વખત સારી ખાસીયતવાલા માનવી તરફ આપણે કુદરતી દેારવાઇ જઇયે છેએ, એમ ઘણીક વખત બને છે. હવે એ પ્રકાશ માનવીના ભેજાંનાં ઉપર જણાવેલા ૪૩ **નરવ સેનટરો** (Nerve centers) કે જે **નવ** મુખ્ય ભાગમાં વેંહચાયલા છે, તે નવ ભાગમાંથી જુદા જુદા નવ જાતનાં **રંગ** બાહેર પાડે છે. એ રંગેા ઘણાજ ઇથીરીયલ (Ethereal) અને પારદર્શક (Transparent) છે, કે માઇકિરેાસકેાપથી પણ તે જોઇ શકાતા નથી, પણ અંતરજ્ઞાનીઓ, તથા ભેાલા જીવના માણસેા અથવા અંતર દ્રષ્ટીથી (Clairvoyance) જોનારાઓજ જોઈ શકે છે, અથવા મેસ-મેરીક ઉંઘમાં પડેલી સબજેક્ટ (Subject), તે જોઇને કેટલીક વખતે કહી શકે છે. એ રંગેા જેવી રીતે પ્રકાશે છે, તેવી રીતે માનવીનેા ચેહરેા રૂવાંની લે છે. એ રંગેા રાત અને દીવસ, ઘડી અને પલ વિચારના વેગ સાથે માનવીના ભેજાંની અને શરીરની આસપાસ પ્રકાશતાજ રહે છે, તથા અમુક ખાસીયતનેા અમુક વિચાર બાહેર પડતાં, તેને લગતેા રંગ તે વિચારનેા પ્રવાહ પકડે છે, અને એવી રીતે જેવી ખાસીયતનું માનવી, તેવી ખાસીયતના રંગ તરફ તેનું દીલ વધુ ખેંચાય છે.

આ પ્રકરણ પુરૂં કરવા આગમજ જુદા જુદા વીચારના રંગેા કેહવા છે તે જણાવીશું.

ગુસ્સેા અદેખાઈ, નિચપણું, હવસ, તથા હલકી જાતની ઇચ્છાઓ-વાલા વિચારનેા રંગ **કાળેા** (Black) રહે છે, અથવા કેાઈ વખત ઘણેાજ **ઘેરેા રાતેા**, કાળા સાથે મલેલેા હેાય છે

છલ કપટ, લુચ્ચાઇ, દગલબાજી, પ્રપંચ એવા વિચારોનો રંગ **ભુરો લીલો** (Grey Green) રહે છે.

પૈસાનો લોભ લાલચ, કંજુસાઈ, એવા વિચારનો રંગ **ઝાંખો ભુરો લાલ** (Dull brown red) હોય છે.

પ્યારના વિચારોનો રંગ **કીરમજી લાલ** (Crimson) રહે છે, પણ મતલબી પ્યાર અને બીનસ્વારથી પ્યાર, તથા પ્યાર ઘણી જાતના હોય છે, પણ તે દરેકના ભાવાર્થ પ્રમાણે **કીરમજી લાલ રંગ** (Crimson) ચઢતો ઉતરતો રતાશ પકડે છે. ખાલેસ પાક પ્યારના વિચારનો **રંગ ગુલાબી** (Rose colour) હોય છે, અને જો એ **ગુલાબી રંગ તદન ખુલ્લા જાંબુલા યાને હેલીયો ત્રોપ કે લીલા રંગ સાથે ભેલાય છે, ત્યારે ખરો બીનસ્વારથી માહાત્તમાઓના જેવો પ્યાર હોય છે.**

હવસ (Animal passion) ના વીચારનો રંગ **ચકચકીત લાલ** (Flaming red) રહે છે.

અદેખાઈના વિચારોનો રંગ **ઘેરો લીલો** (Brownish green) હોય છે.

ફીકર, ચીંતા, બીહીક ધાસ્તી વીગેરે વીચારોનો રંગ ભુરો (Livid grey) હોય છે.

દલગીરી, ગંભીરતા, દલીદ્રતા, ગમગીની, નાસીપાસી વીગેરે વિચારોનો રંગ **ઘેરા ભુરા રંગનો** (Heavy leaden grey) હોય છે, તથા જેમ એ રંગ વધારે ભુરો અને કાલાસ પકડતો જાય છે, તેમ વિચારો આપ મતલબી (Selfish) રહે છે.

માન મોહતાઇ મેલવવાની ઇચ્છા તથા બીજી બાબદોમાં આગળ વધવાની ઉલતનાં વીચારો (Ambition and pride) નો રંગ **નારંગીયા** (Orange colour) રહે છે; એ રંગ પણ પોતાના જુદા જુદા ઝાંખા અને ઘેરા રંગ, ઇચ્છા અને વિચારના ભાવાર્થ પ્રમાણે બદલાય છે.

મહાત્તમાઓના, ધર્મગુરૂઓ અને જ્ઞાનીઓના બીનસ્વારથી ઈચ્છા **રહીત વિચારોનો** રંગ યાને **અશો નરના** વિચારોનો રંગ **પીલો** (Yellow) રહે છે, કે જે રંગ તેઓની મોહતાઈ અને મહત્વતા પ્રમાણે પીલાસપરથી ધીમો ધીમો **સુનેરી** થાય છે.

સાદા સુતરા, ભોલા અને ભકતી ભાવથી ભરેલા વીચારોનો રંગ **આસમાની બલુ** (Light blue) હોય છે.

ધર્મને લગતા વીચારોનો રંગ **ઘેરો બલુ** (Dark clear blue) રહે છે, અને માનવીની પવીત્રાઈ તથા મતલબ પ્રમાણે એ રંગ **ખુલ્લા બલુથી** ફેરફાર થતો જાંબુલા રંગનો (Violet colour) થાય છે.

એ પ્રમાણે બીજા ઘણાક રંગો છે, જે વિચારોના વેગ સાથ હમેશાં દેખાવ આપે છે. આ બોહલી વિધા દરેક માનવીને ઘણીજ ઉપ્યોગી છે, અને તેનો દરેક શખ્સે અભ્યાસ કરવો જરૂર છે. આ ચોપડીનાં બીજાં પ્રકરણોમાં એ વિધ્યા બીજી ચીજો સાથે કેમ સંબંધ ધરાવે છે તે આપ્યું છે, પણ વધુ અભ્યાસ માટે અને માથાંનાં ચોક્સ સેનટરસોની બરોબર જગ્યા જાણવા માટે, માથાંની ખોપરીનું **પલાસ્તર મોદલ** (Plaster model of human skull) કે જે (Messrs. A. L. Vago and Co., Gray's Inn Road, London) લંડન ખાતે મલે છે, તે મંગાવીને અભ્યાસ કરવો જોઇયે, તથા તે માટે નીચલી ચોપડીઓ મંગાવી વાંચવાથી એ વિધાનું ઘણું જ્ઞાન મલશે.

(Hand Book of Phrenology by Dr. Donovan).
(Orthodox Phrenology).

આ બન્ને ચોપડી ઘણી વાંચવા લાયક છે, તથા તે ઉપલી કંપનીમાંથી મલશે.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

MASSAGE.

મસાજ.

દુઃખ દરદો સાજાં કરવા માટે કેટલીક વખતે દરદીને અથવા દરદ વાલા ભાગને હાથ વાતે ચોળવું, મસળવું કે થોકવું પડે છે, તથા ઘણીક વખત ચાંપવું પડે છે, તે વિધાને "**મસાજ**" કરીને કહે છે. એ વિધા હીંદુસતાનમાં કોમન છે, હજામો ચંપી કરે છે, હકીમો મસળવાનાં તેલો આપે છે, તથા હાડવૈદો થોકી થાકી મસલી, મરદી, સાંધાઓ પાછા બેસાડે છે, એમાં કેટલીક વખતે શરીરના અવ્યવો માટેનાં ખાસ જ્ઞાનની જરૂર રહે છે. મેન્ટલ હીલીંગમાં કેટલાંક કઢંગાં દરદો વખતે તથા સોજાવાલી જગ્યાએ, અથવા મુખ્ય કરી કલેજાં, હૃદય, ગુરદા વીગેરેના દરદોમાં મેન્ટલ હીલરને, પોતાની ત્રીટમેન્ટ શરૂ કરવા અગાઉ, અથવા તે દરમ્યાન, ચોક્કસ અવ્યવોને થોકવા અથવા મસળવા પડે છે, કે જેથી તે જગ્યા ગરમ થાય છે, અને ત્યાં ફરતું લોહી જોશ પકડે છે, કે જેથી ઘણો સારો ફાયદો થાય છે. એ વિધ્યાનો મુખ્ય કાયદો એ છે કેઃ—કદી પણ **ઠંડા હાથથી દરદીના કોઈ પણ અવ્યવને ચોળવો નહીં,** તથા લોહીના ફેલાવા કરતાં, જે અવ્યવને ચોળવો હોય તેના માસરંજુના (Muscles) સોખા, જે તરફ ઢળતા હોય, તે તરફ ઉતરતા અથવા ચઢતા હાથે, દાબવું, ચાંપવું, થોકવું કે મસળવું, કે જેથી તે અમુક અવ્યવમાં ગતી ઉત્તપન્ન થઈ લોહી ફરતું થશે.

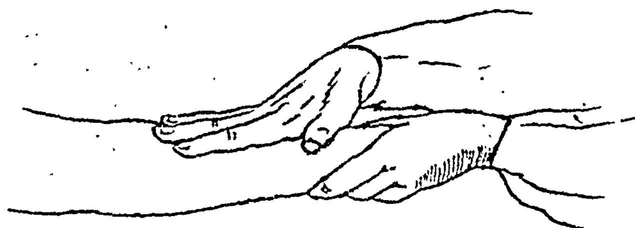
એ વિધામાં પાંચ મુખ્ય રીતથી કામ કરવામાં આવે છે, જે રીતોનાં ગુજરાતી નામ આ જગ્યાએ અનુસરતાં ન લાગવાથી, અંગ્રેજી નામો પ્રમાણે અનુક્રમે ખુલાસો કરીશું.

૧. સ્ટ્રોકીંગ Stroking.
૨. નીદીંગ Kneading.
૩. ફ્રીકશન Friction.
૪. તેપીંગ Tapping.
૫. વાઇબ્રેટીંગ Vibrating.

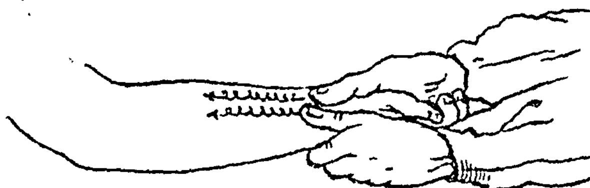
આ ઉપલી પાંચ રીતોમાંથી દરેક કેટલાંક દરદોપર ઘણી કામની છે, પણ તે વાપડવા આગમજ યાદ રાખવું કે:—દરેક **અવ્યવોને નીચેથી ઉપર** જતા ચઢતા હાથે ચોળવું કે મસળવું, અને ફકત **માથાં, મોઢાં,** અને **ગરદન** સુધીનાજ ભાગને **ઉપરથી નીચે** ઉતરતો હાથ વાપડવો.

હીંદુસ્તાનનાં ભોળાં લોકો એમ સમજે છે કે દરેક દવા દારૂ ઉપરથી નીચે ઉતરતી ભરવી, લગાડવી કે મસળવી, પણ તે સરયામ વેહમ છે, તથા તેથી કેટલીક વખતે દવા કારગત લાગવાને બદલે દુઃખ વધવાનો ઘણો સંભવ રહે છે. કારણ કે અવ્યવોના મસલસો (Muscles) ની સાખા મોઢાં અને માથાંથી ગરદન તુલીક નીચે ઉતરતી છે, જ્યારે બીજા ભાગોની સાખાઓ નીચેથી ઉપર ચઢતી રહે છે, કેટલેક ઠેકાણે ગોળ કુંડાળામાં પણ હોય છે, તેથી ઉપર લખવા પ્રમાણેજ વીચારીને કામ કરવું, કારણ કે લોહીનો ફેલાવો પણ માસરંજુના પડોમાં ચઢતો માળમ પડશે. હવે એ પાંચે રીત તેના ચીત્ર સાથે સમજાવીશું.

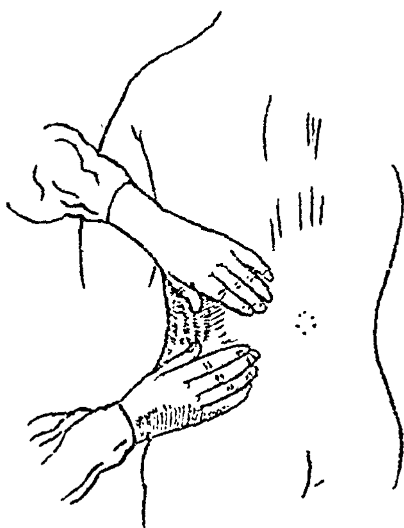
સ્ટ્રોકીંગ ("Stroking") ની મુખ્ય બે જાત છે, અને તે બે માંહેલી એક દરેક વખતે કામમાં લેવાની જરૂર છે. કોઈ પણ અવ્યવના **સોજા** (Inflammations) વખતે અથવા ચામડી કે નરવ (Nerves) ને લગતાં દરદો વખતે જરૂર કામ લાગે છે. જ્યારે દરદ અથવા સોજાનું જોર વધારે હોય છે, અને દરદવાલા ભાગપર હાથ લગાડતાં દરદીને દુઃખ થાય છે, તે વખતે હાથનાં આંગળાંથી અળગું અળગું અને ધીમું **સ્ટ્રોકીંગ** કરવાની જરૂર છે, પણ જ્યારે દરદી હાથ



ચીત્ર ૨૬મું. સ્ટ્રોકીંગ મસાજ. Stroking Massage.



ચીત્ર ૨૭મું. સ્પાઇરલ સ્ટ્રોકીંગ મસાજ. Spiral stroking Massage.



ચીત્ર ૨૮મું.

નીડીંગ મસાજ.

Kneading Massage.

લંગાડતાં કરાર થયલો જણાવે છે, ત્યારે હાથની હથેલી વડે, અથવા તો અંગુઠાઓ વડે ખુબ ભાર દઇને અથવા દરદીને કરાર થાય, તથા દરદી ખમી શકે તેટલાં જોરથી, **સ્ટ્રોકીંગ** કરવું જરૂર છે. **જુવો ચીત્ર ૨૬મું.**

ચીત્રમાં દેખાડવા પ્રમાણે હાથના આંગળાંવડે અથવા હથેલી વડે દરદના જોરના પ્રમાણમાં આસ્તે અથવા જોરથી **સ્ટ્રોકીંગ** કરવું.

માથાંનો દુઃખાવો, ન્યુરેલજીયા, બરડાના કાંઠાને લગતાં દરદો વીગેરેમાં જ્યારે દુઃખનું જોર વધારે હોય છે, ત્યારે ફક્ત અગુંઠાઓ વાટે ધીમું ગીલી ઘાલતા હોઇએ તેમ **"સ્પાઇરલ સ્ટ્રોકીંગ"** ("Spiral stroking") કરવું પડે છે. **જુવો ચીત્ર ૨૭મું.** વળી અવ્યવની અરૂચી દુર કરવા તથા તે માંહેલી નડતલ કાઢી નાખવા, અને લોહીને ફરવાને ખુલ્લો માર્ગ આપવા માટે એજ "સ્પાઇરલ સ્ટ્રોકીંગ" ખમી શકાય તેટલાં જોરથી વાપડવું ઘણું લાભકારક છે. **જુવો ચીત્ર ૨૭મું.**

નીદીંગ ("Kneading"):—આ જાતના **"મસાજ"** (Massage) ઘણા વખતનાં જુનાં, અને જડ ઘાલી બેઠેલાં દરદોમાં તથા સોજાને ઘટાડવામાં ઘણાં અકસીર છે. હાથનાં અંગુઠા અને તેની પાસેનાં આંગળાં વચ્ચે, દરદવાલો ભાગ લઇને ખુબ નીચેથી ઉપર ચઢતા હાથે ચોળવું, તેને **નીદીંગ** કહે છે. જો દરદવાલી જગ્યા મોટી હોય તો અંગુઠા અને ચાર આગળાં વચ્ચે પકડવું, અને ખુબ ચોળવું, રગડવું, અને મસળવું, કે જેથી તે ભાગ પોચ્ચો પડે, તથા ત્યાં જે કાંઈ ગંઠાયલી વસ્તુ હોય તે ધીમે ધીમે છુટી પડે અને તે અવ્યવ પોતાની ચાલુ હાલતમાં કામ કરતું થાય. કલેજાં, ગુરદા અને પગનાં તેટાં, વીગેરે અવ્યવોને કેટલીક વખતે, જેમ **સ્પંજ** ("Sponge") ને નીચોવ્યે છૈએ, તેમ ચોળવાં પડે છે. **જુવો ચીત્ર ૨૮મું.** નીદીંગ (Kneading) માં બીજી બે જાત છે તેને **રીંગીંગ** ("Wringing") તથા **ફુલીંગ** ("Fulling") કહે છે.

કંટાઈ ગયલા હાથ પગોને, તથા ઠંડા થયલા અવ્યવોનો બે હાથનાં પોંહચા વચ્ચે ગબડાવવાથી ("Roll") તેમાં ચૈતન્ય આવે છે, તેને **ફુલીંગ** (Fulling) કહે છે, તથા હાથમાં કોઈ પણ સ્નાયુ અથવા માસવાલા ભાગને પકડીને એંચવામાં આવે છે, તેને **રીંગીંગ** ("Wringing") કહે છે.

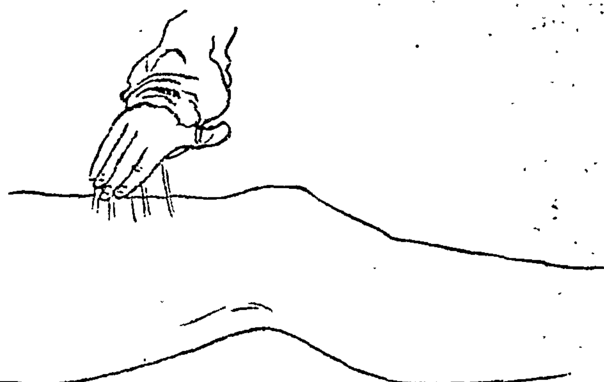
ફ્રીકશન ("Friction"):—દરદવાલા ભાગને **સ્ટ્રોકીંગ, નીદીંગ** વીગેરેથી ખુબ મસલયા પછી, હાથનાં આંગળાં વડે ખુબ ઘસવામાં આવે છે, **(જુવો ચીત્ર ૨૯મું)** તેને **ફ્રીકશન** કહે છે. એવી રીતે ભાર નાખીને આંગળાં વડે માસરંજુઓના (Muscles and Tissues) પડોમાં ચૈતન્ય ઉત્તપન્ન કરે છે, જેથી એકઠી થયલી અરૂચીક પ્રવાહીઓ, તે ભાગમાંથી બાહેર પડી, દુર થાય છે.

ટેપીંગ ("Tapping"):—આ જાતનાં **મસાજ** ત્રણ ચાર જાતનાં છે. હાથનાં આંગળાં વડે, હાથની પાતલી વડે, અને હાથનાં પોહચાંને વાતકા માફક અરધો બંધ કરીને, દરદવાલા ભાગપર, અથવા મંદ થયલા અવ્યવોપર થોકવામાં આવે છે, તથા હાથની હડેલીની હેઠલી કોર વડે થોકવામાં આવે છે, તેને **ટેપીંગ** કહે છે. પેટને લગતા ભાગોપર અથવા બીજા અવ્યવોપર એ રીત બહુજ કામની છે. કેટલીક વખતે હારમોનીયમ વગાડતા હોઇયે તેમ આંગળા વડે જલદી જલદી થોકા મારવા પડે છે, અથવા તો ખુલ્લા હાથે છાપત ("Slaps") વધતા અથવા ઓછા જોરમાં, જેમ અગત્ય લાગે તેમ મારવી પડે છે, અથવા તો હાથના પોંહચાને અરધો બંધ કરી વાતકા જેવો ખાડો રાખીને છાપત મારવાથી, તે માંહે હવા ભરાઇને જે ફટકો લાગે છે, તે કેટલીક વખતે ઘણો અકસીર થઈ પડે છે. એ માટે દરદોની ત્રીટમેન્ટવાલા પ્રકરણમાં ખુલાસો આપ્યો છે. **૩૦માં ચીત્રપરથી ટેપીંગ** કેમ કરવું તે માલમ પડશે.

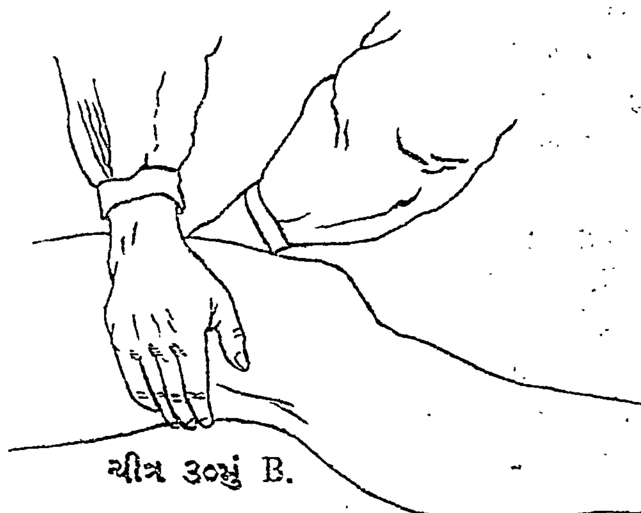
વાઇબ્રેટીંગ ("Vibrating") યાને ગીલી ઘાલવી, અથવા દરદવાલા ભાગપર ધીમે ધીમે આંગળાં અથવા અંગુઠા વડે, સ્નાયુઓ તથા માસરંજુઓ અને નરવની (Nerves) સાખા જે તરફ ઢલતી હોય, તે તરફ ઉતરતી ગીલી ઘાલવાથી જે ચૈતન્ય ઉત્તપન્ન થાય છે,



ચીત્ર ૨૯મું. ફ્રીકશન મસાજ. Frictional Massage.



ચીત્ર ૩૦મું A. તેપીંગ મસાજ. Tapping Massage.



ચીત્ર ૩૦મું B.

રીંગીંગ મસાજ. (જુવો પાને ૨૭૦) Wringing Massage.

તે કેટલીક વખતે અવ્યવેાને ગતીમાં મુકવાને બહુ કામ લાગે છે, તથા ઘણીક વખતે દરદીને તેથી આરામ થાય છે. માથાંના દુઃખાવા, તથા સેાજા વીગેરેમાં એ બહુ અકસીર છે.

આ પ્રકરણમાં ("Massage") **મસાજની** બેાહલી વિધાનેા ટુંક સાર ખુલાસાથી ચીત્રેા સાથે સમજાવવાની કેાશેષ કરી છે, જે માંહે બતલાવેલી રીતેા, જુદા જુદા દરદેાપર સમજ પડતી રીતે વાપડવાથી, દરદને દફે કરવામાં તે મદદ કરે છે, વલી અજ્ઞાનતાથી નહીં ઘટતી રીતે, આપણે અવ્યવેાને દાબ ચાંપ, અથવા મસલીએ છીએ, તેમ ન કરતાં ઉપલી સાયનટીરીક રીતેા પ્રમાણેજ કરવું વધારે સારૂં થઇ પડશે. મેન્ટલ હીલરે પેાતાની ત્રીટમેન્ટની શરૂઆતમાંજ દરદીના દરેક અવ્યવેાને, અથવા ખસુસ કરી દરદવાલા ભાગને, જરૂર પડતી રીતે, ઉપલી પાંચ રૂઢીમાંથી કેાઇ પણ એક અથવા વધુ રીતેાથી, દરદવાલા ભાગમાં ગરમી અને ચૈતન્ય ઉશકેરવું જરૂર છે, કે જેથી "મેનટલ કરન્ત" યાને **વિચાર શક્તિનેા રેાહ,** તે ચૈતન્ય તરફ દેાડી પુગી પેાતાનું કામ સંપુર્ણ કરી શકે.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

HYGIENE, DIET AND PHYSICAL CULTURE.

તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ખોરાક તથા કસરત.

"The surest way to Health is never to suppose we shall be ill."

શરીરના બાંધાને મજબુત બનાવી, તથા દરેક અવ્યવોને તંદુરસ્ત રાખવાને ખોરાકની જરૂર છે. માનવીના શરીરમાં થતાં દરદોનો મોટો ભાગ, માનવીના ખોરાકની ઉપરજ છે. અરૂચીક ખોરાક, અનિયમીત વખતે જમવુ, વીગેરે મુખ્ય કારણો છે. મેનટલ સાયન્સ શીખનારાઓ, તથા તંદુરસ્તીને વધારવા માટે, મેનટલ હીલરનું કામ કરનારાઓએ, ખોરાક ઉપર ઘણું મોટું ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. આ પુસ્તકમાં લંબાણથી વિવેચન ન કરતાં, થોડા એ માટેના સાધારણ કાયદા દરશાવીશું.

ખોરાક સાદો અને સુતરો જેમ લેવામાં આવે છે, તથા તેનો **નિયમીત વખત** જાલવવામાં આવે છે, તેમ તે ઘણો ફાયદો કરનારો હોય છે. **માસનો ખોરાક** ઘણીક વ્યાધીઓ ઉત્તપન્ન કરનારો છે, માટે માસનો ભક્ષ બનતાં સુધી ઓછો રાખવો. હું એમ કહેવા નથી માગતો કે માસ ભક્ષ તજી દેવાથીજ વિધ્યા હાંસળ થાય છે. નહીં, તેમ છેજ નહીં. માસનો ખોરાક જરપત થવાને ઘણોજ ભારી છે. એક માસના કટકાને પાણીમાં નાખી, ગમે તેટલા કલાકો બલકે દીવશો સુધી ઉકાલવામાં આવે તો પણ તે પીગલીને મલી જઇ શકતો નથી. વળી જે જાનવરનું માસ આપણે ખાઇયે છૈયે, તે જાનવર પોતાની હૈયાતીના વખતમાં નિરોગી હતું કે નહીં તે આપણે **સંપુર્ણ ખાત્રીથી** જાણી શકતા નથી, તેથી વખતે રોગીષ્ટ જાનવરનું માસ

ખાવે, તેનો રોગ આપણને લાગે છે, એવા અનેક જોખમો માસ ખાવામાં સમાયલા છે. તે ઉપરાંત માસ ખાવાથી શરીરમાં લોહી તપે છે, અને લોહીના તેમજ જુસ્સાના વિકારો, મન શક્તિ ઉપર પોતાના ખુબ જોરમાં હુમલા કરતા રહે છે, જેથી મન શાંત રાખી શકાતું નથી, અને તે સબબે માસહારીને ઘણીક વખતે પ્રયોગ કરવામાં અડચણ નડે છે. જેઓ માસનો ખોરાક ચાલુ ખાતા હોય તેઓએ ઘણાં મોટા પ્રમાણમાં નહીં ખાતાં, તે પ્રમાણને બને તેટલું ઓછું કરવું. કદી પણ એકદમ છોડી દેવું નહીં, પણ જો તદન છોડી દેવાનો વિચાર થાય તો, ધીમે ધીમે ઓછું કરતાં અંતે છોડી દેવું, ને નહીં તો હમેશાં ખાવું, પણ ઘણાજ નાના પ્રમાણમાં ખાવું. **ઇડાંનો** ખોરાક નાતવાનીમાં ઘણો કામ લાગે છે, પણ બાફેલાં ઇંડાં અને બીજી દરેક રીતે પકાવેલાં ઇંડાં જરપત થવામાં ઘણો મોટો વખત રોકે છે. કાચ્ચું ઇંડુ બે કલાકમાં જરપત થાય છે, જ્યારે બાફેલું ઇંડુ જરપત થવાને ૭ કલાક લે છે. જ્યારે એક ખાધેલી ચીજ ૭ કલાકે જરપત થાય, તેનો સંપુર્ણ રીતે જરપત થવા દેવા અગાઉ આપણે બીજો ખોરાક ખાઇએ છૈયે, જેથી તંદરૂસતીનો મોટો બીગાડો થાય છે. ઇંડાંને હમેશાં ખલખલતાં પાણીમાં પાંચ સેકન્ડ મુકી, તુરત કાઢી લઈ, ખાવું ઘણુંજ તાકાત આપનારૂં છે. **રાઈ, સરકો,** તથા **અથાણાં** ઘણાંજ અવગુણકારક છે, અને તે સદંતર તંદરૂસતીનો નાશ કરનારાં છે. સાધારણ અક્કલે વિચારો, કે પાણીમાં પલાલેલી રાઈનું પલાસ્તર, શરીરની બાહેરની સખ્તમાં સખ્ત ચામડીપર તમને અસર કરે છે, અથવા છાગલો પાડે છે, તો અથાણાં અને ચટણી માંહેલી રાઈ તથા ગરમ તેજાબી કરીયાણાંઓ, શરીરની અંદરની નાજુક, કુમલી ચામડી, તથા આંતરડાંની નાજુક નલીમાં કેટલી ખરાબી અને કેટલા છાગલા પાડે, તે વાંચનારેજ વીચારી અનુમાન કરવું ઠીક થઈ પડશે. એજ પ્રમાણે જેલી અને મુરંબાઓ પણ મીઠાસનો ભાગ ઘણો હોવાથી ઘણા અવગુણકારક છે. જીભનાં સ્વાદ માટે આંતરડાં અને પાચન શક્તિનું નખ્ખોદ વાલવામાં કાંઈ ફાયદો નથી, પણ જેને એ વ્યસન લાગુ પડે છે, તે છોડી દેવું બહુ મુશકેલ થઈ પડે છે, તો પણ બનતાં સુધી એ ચીજોનો ઘણાજ

થેાડેા ઉપ્યેાગ કરવાની પુષ્કળ જરૂર છે. માનવીએ તંદરૂસતી માટે ખાસ કરી, દરેક જાતની સારી તરકારી, ફરૂત, ફળ ફલાદી, તથા સુકેા મેવેા, વીગેરે ખાવું ઘણું ફાયદાકારક છે. શું ખાવું અને શું નહીં ખાવું, તે અભ્યાસીએ પેાતે પેાતાની તબીયતને સંભાળવા, તથા પેાતાની પાચન શકિત જરપત કરી શકે, તેવેા ખેારાક હદમાં ખાવેા. અસળનાં લેાકેા ઘણાજ મજબુત અને તંદરૂસત તથા શરીરથી નિરેાગી હેાવાનું મુખ્ય કારણ, ચેાખ્ખી હવા અને **સાદેા ખેારાકજ** હતાં. જેમ જેમ સ્વાદનેા ચસતેા વધતેા ગયેા, તેમ તેમ તરેહ કીસમનાં પકવાનેા અને ખેારાકી બનવા લાગી, અને તેનાં પ્રમાણમાં આજે દરદેાએ અને વ્યાધીઓએ પુષ્કળ વધારેા કરી, પહેલવાની તન બદનને કચડી નાખી, દુઃખ અને દલીદ્રતાનું બીજ રેાપ્યું, કે જેનાં કડવાં ફળ હાલની માનવીની ઓલાદ ખમે છે. મારી ખેારાક માટે એટલીજ સુચના છે કે "જલદી જરપત થઇ શકે એવેા સાદેા ખેારાક તથા ફળફલાદી અને મેવેા, નિયમીત વખતે ખાવેા તંદરૂસતીને ઘણેાજ લાભ કરનારેા છે, તેમજ મેનટલ સાયન્સ માટે જોઇતી **મનની શાંતીને** વધારનારેા છે. જ્યારે ખેારાક ઘણેા ખાવાથી, તથા જરપત નહીં થવાથી, પેટમાં એક જાતની ગેસ ઉત્તપન્ન થાય છે, કે જે પેાતાને નીકલી જવાનેા માર્ગ નહીં મલવાથી, હરેક બાજુ શરીરમાં દેાડી, અરૂચી, બેચેની, અશાંતી અને વ્યાધી ઉત્તપન્ન કરે છે. **પાણી** તંદરૂસતી જાળવવાનેા મુખ્ય માર્ગ છે, પણ કેટલીક વખતે સાદું પાણી વતીક, આપણી ભુલેાને લીધે, અરૂચી અને રેાગ ઉત્તપન્ન કરે છે. પાણીને ગરમ કરીને પછીજ પીવાના વપડાસમાં લેવાની જરૂર છે, કે તેમ કરવાથી તે માહેલાં જીવ જંતુઓ મરણ પામી, રેાગનેા ચેપ લગાડી શકતાં નથી, તથા તે માહેલા બીજા પદાર્થો થેાડે યા ઘણે ભાગે ગરમ થવાથી નાશ પામે છે. ખેારાક ખાતી વખતે કદીપણ પાણી પીવું જોઇયે નહીં, પણ ખેારાકની અરધેા કલાક આગમજ એક તંબલર સ્વચ્છ પાણી પીવું, અથવા ખેારાક ખાવા પછી એક યા અરધેા કલાક રહીને એક તંબલર પાણી પીવું, તંદરૂસતીને વધારનાર છે. માનવી ખેારાક ખુબ ચાવીને ખાય છે, તેા તેને પાણીની તરસ

ઝાઝી લાગતી નથી, પણ ચાવ્યો ન ચાવ્યો ખોરાક ખાવે, ગળાંમાંથી હોજરી તરફ બરાબર માર્ગ લેતો નહીં હોવાથી, દરેક ખોરાકનો નવાલો ખાતાં, પાણીનો એક ગોટ પીવાની ઇચ્છા થાય છે, અને એ ટેવ એટલી બુરી છે, કે શીખેલા ભણેલા દોકટરો વતીક, કેટલીક વખતે તેના ભોગ થાય છે. અરધો ચાવેલો ખોરાક જરપત થવો મુશકેલ છે, કારણ કે, ખોરાક બરાબર નહીં ચાવવાથી તે મોઢાંમાની લબ સાથે પુરતી રીતે મલતો નથી, કે જે લબ પાચન કરવામાં મોટો ભાગ બજાવે છે, તેમજ અર્ધ ચાવેલા ખોરાક સાથે પાણી મોટા જથ્થામાં પીવાથી, **જઠરાઅગ્ની** થંડો પડી જઈ ખોરાકને પાચન કરી શકતો નથી. જેમ ચુલાપર પકાવવાને મેલેલા ખોરાક માંહે જો ઘણું પાણી હોય છે, ને તેને બાળવાને ઘણી ગરમી જોઇયે છે, તેમ પેટ માંહેલા ખોરાકને જરપત થવાને માટે તે માંહે પાણી ઘણું હોવાથી, શરીરની માંહેલી ગરમી પુરતી નહીં મલવાથી, તે જરપત થતો નથી, ત્યારે અજીર્ણ થાય છે, અને તે માટે દવાઓ તથા તેજાબી વસ્તુઓ ગરમી ઉત્તપન્ન કરવા ખાવાની જરૂર પડે છે. આખા દીવસમાં માનવીએ આંઠ તંબલર પાણી પીવાની જરૂર છે. તેમાં સહવારે નિંદ્રામાંથી ઉઠતી વખતે અથવા રાત્રે મોડેથી સુતી વખતે એક તંબલર ગરમ પાણી પીવું ઘણું જરૂરનું છે. બરફ નાખીને કદી પણ પાણી પીવું નહીં, પણ પાણીના વાસણની બાહેર બરફ મુકી તેની ઠંડકથી ઠંડું કીધેલું અથવા કુદરતી ઠંડું કીધેલું પાણી પીવું. પાણી ઠંડું કરવાનો સહેલ ઇલાજ એજ કે, પાણીને પોહોલાં મોઢાના માટીનાં વાસણમાં ભરી, જાડાં કપડાં અથવા કેનવાસ, કે જેમાંથી પાણી એકદમ ગલી નહીં જાય, પણ ફકત એક એક ટીપું ઝરફે તેવી રીતે બાંધીને ઉંચી જગ્યાએ, અથવા ઝાડનાં છાંયડામાં મોહ નીચે રાખી બાંધવું, જેમ કરવાથી તે વાસણ માંહેલું પાણી એક એક બુન ઝરશી થોડું ઓછું થશે, પણ તે પાણી પીવામાં ઘણુંજ ઠંડું અને તંદરૂસત માલમ પડશે. એકી તાંસે અથવા શરીર ગરમ થઈ પરસેવાએ ભીગાયલું હોય, તે વખતે પાણી પીવું નહીં અથવા પવન ખાવો નહીં. **બાઠ** (Bath), શરીરની સ્વચ્છતા માટે દરરોજ એકવાર નાહવાની જરૂર છે. ખોરાક લીધા

પછી તુરત નાહવું નહીં. નાહવા આગમજ ઠંડું પાણી કદી પીવું નહીં. સાધારણ ગરમ પાણીથી રોજ નાહવું, અને જો બની શકે અને તંદરૂસતીને અલવલ આવ્યા વગર ઠંડા પાણીથી નાહી શકાય તો ઠંડું પાણી વાપરવું, વધારે તંદરૂસતી આપનારૂં છે. મહીનામાં એકવાર ગરમ (૯૨ ડીગરી) પાણીનાં તબમાં થોડો વખત બેસવું. દર મહીને એક વખત ગરમ પાણીથી પગ ઝારવા, અને આખા શરીરે વરાળનો બાફ (Vapour bath) લેવો. નાહયા પછી કસરત કરવી, અને જો શરીરનો બાંધો નાતવાન હોય ને કસરત નહીં થઇ શકે તો, ગરમ કપડાંમાં વીતલાઇને બીછાનામાં એક કલાક લેટવું. જો માથાંના દુ:ખાવાથી પીડાતો હોય તો, નાહવા આગમજ ઠંડાં પાણીથી માથાંને ભીજવવું. એ પ્રમાણે તંદરૂસતી જાળવવાના અનેક ઉપાયો, સાધારણ જીંદગીમાં સ્વચ્છતાના નિયમ પ્રમાણે ચાલુ રાખવા. **કપડાં** સાદાં અને બંધ બેસતાં પહેડવાં, અને તાઇટ કપડાં પેહડીને શરીરના કોઇ પણ અવ્યવને સંકોચવો નહીં, અથવા એકદમ ઢીલા કપડાં પણ પહેડવાં નહીં. શરીરનાં અવ્યવો દરેક રીતે મોકલા રહી શકે તેવા કપડાં સજવાં. ખોરાક, પાણી, પહેરવેશ તથા બીજા તંદરૂસતીના નિયમો ઘણા છે, કે જે અત્રે આપી શકાતા નથી, પણ એ માટેની સર્વેથી સરસ ચોપડીઓ નીચલા ગ્રંથકારોની છે, જેનો અભ્યાસ કરવે, એ માટેનું સંપુર્ણ જ્ઞાન મેલવી શકાશે.

(Dr. H. T. Turner, Dr. R. T. Trall, Dr. W. E. Forrest, Dr. Priessnitz, અને Dr. Wilford Hall,) નાં ગ્રંથો ઘણાજ ઉપયોગી છે.

કસરત (Exercise) તંદરૂસતીને વધારનારૂં, તેમજ શરીરનાં અવ્યવોને મજબુત કરનારૂં સાંધન છે, અને તે હજારો રીતે કરી શકાય છે. તંદરૂસતી માટે બાહેર ખુલ્લી હવામાં સાધારણ કસરત **ચાલવાની** (Walking) છે. ધંધા રોજગારના ઢકેલા પછાડા તથા દોડા દોડી માટે આપણે ચાલ્યે છેએ, તે કાંઇ કસરત નથી, પણ થાકવનારૂં પરીણામ છે. ખરી ચાલવાની કસરત એક સરખી રીતે,

ધીમું, છાતીને બહાર કાઢી, ખભાંઓ પાછલ જવા દઇ, ખુલ્લી હવામાં શહેરની વસ્તીની બહાર ચાલવું, અને એક સરખો દમ લેવો તથા કદી પણ હાકવું નહીં, યાને હાક જેવું લાગે તો તરત બેસીને આસાયસ લેવી, તે ખરી તંદરૂસતી આપનારી કસરત છે, અને તેનાં અગણીત ફાયદા છે. બાહેરની બીજી કસરત (Out-door exercise) માં સાઇકલીંગ (Cycling) એક અચ્છું સાંધન છે. સાધારણ બાઇસીકલ (Bicycle) તંદરૂસતી વધારનારી એક ઉમદા કસરત છે, કે જેથી લોકો ધારે છે તેમ, પગનાં સ્નાયુઓ (Muscles) ને મજબુત કરવા ઉપરાંત, બરડાને, પેટને, છાતીને, ફેફસાંને, હ્રદય (Heart) ને, તથા શરીરના દરેક અવ્યવોની રગો તથા જ્ઞાનતંતુઓને (Nerves), ઘણી સરસ રીતે મજબુત કરી તંદરૂસત કરે છે. પણ સાઇકલીંગની ખરી ખુબી તથા ફાયદો મેલવવાને બદલે, આજ કાલ જુવાનીયાઓ તેથી વધારે બગાડો કરે છે. સાઇકિલપર બેઠા કે, બસ કુતરાં દોડી દોડીને થાકી જાય છે. મોટરકાર, આગગાડી, તથા સાધારણ ગાડી સાથે સરત રમે છે; અને તેમ કરતાં, શરીરના અવ્યવોને એટલી બધી તો હદસુધી ખેંચે છે; કે અંતે તેઓને ભયંકર દુઃખો પેદા થાય છે. બાઇસીકલની ખરી ખુબી ધીમે ચલાવવામાં તથા એક સરખું સમતોલપણું જાલવી પગ હલાવવામાં સમાયલી છે. વળી કેટલાકો વાંદરા પેઠે વાંકા વલીને સાઇકિલપર એવી ખરાબ રીતે બેસે છે, કે જેથી તેઓના પગો ફલ્લા થઇ જઈ, બરડામાંથી ખુંધા થઇ જાય છે; તથા પોતાની છાતીને પુષ્કલ ખરાબ કરે છે. સાઇકિલની સરતમાં ગધેડા દોડ દોડવું અને તેમાં મોજ લેવી એ તદન મુર્ખાઇ છે. કોઈ પણ જાતની **સરતમાં દોડનારા શખ્સો** અને કસરતબાજોની જીંદગી ટુંકીજ હોય છે, તેપરથી સાફ જણાય છે, કે થાક ચઢે તેવી કસરત, શરીરની તંદરૂસતીનો નાશ કરનારી છે. બીજા હાથપર, સાઇકિલપર જો ધીમે, છાતી બહાર રાખી, ખભાં પાછલ રાખી, કમ્મરનો કાંઠો સીધો રાખી, એક સરખા ચાલુ પગ મારી, ચોખ્ખી હવામાં ફરે છે, તો તેથી શરીરના અવ્યવો ઘણા મજબુત થવા, અને તંદરૂસતી મલવા ઉપરાંત, તે શખ્સ જરૂર પડવે ઘણા માઇલનો લાંબો ટપ્પો તંદરૂસતીને નુકસાન

પુગાડયા વગર જઇ શકે છે. કેટલાકો, એ ત્રણ માઇલ ખુબ જોરમાં વાંકા ટીકા થઈ દોડે છે, પછી દમ ભરાઇ આવવે ધીમા થાય છે, જેથી ઘણું નુકસાન થાય છે. કારણ કે ખેંચતાંણ કરી ઘણું ઝડપમાં દોડવાથી, હ્રદય ઘણું જોરમાં ચાલે છે, દમ ઝડપી લેવાય છે અને પછી થાકી જવે એક દમ શ્વાસ ધીમો પડી જવાથી, અથવા ઉતરી પડી આસાયસ લેવાથી, હ્રદયની ઝડપી ચાલને જોંક લાગે છે. અને તે ઉપરાંત પાણીની સોસ લાગે છે, તેથી ગરમ થયલાં બદનને શાંત કરવા ટંડું પીણું પીએ છે, જે તંદરૂસતીનું નખ્ખોદ વાલનારૂં છે. સાઇકલની કસરતનો હું ચુસ્ત હીમાયતી છું. મેં પોતે ૩૦૦૦ માઇલ મધ્ય તથા ઉત્તર હીંદુસ્તાનમાં, ફક્ત બાઈસીકલથીજ ચાલુ મુસાફરી કરી છે. ૧૦ કલાકમાં ૮૫ માઇલ જેટલો લાંબો ટપ્પો મેં કાપ્યો હતો, તથા રોજની એવરેજ રાઇડ ૫૦ થી ૬૦ માઇલ મેં કીધી હતી, પણ મને કશુંએ દરદ દુઃખ કે નાતવાની થવાને બદલે, ઘણી તંદરૂસતી, મજબુત બાંધો, અને કેટલોક સારો અનુભવ મલ્યો હતો. સાઈકલની કસરત માટે હું ભાર મેલી ભલામણ કરૂં છું કે દરેક જવાને સહવાર સાંજ ખુલ્લી હવામાં, સારી બાઈસીકલપર, સીધ્ધા, છાતી બાહેર રાખી, ખભાં પાછલ કરી, કમ્મરને તડી રાખી બેસવું, અને મોઢું બંધ રાખી નાક વાટેજ દમ લેવો તથા છોડવો, અને એક સરખી રીતે ધીમા પગ મારવા, તથા ચાલુ એકજ સ્પીદ, નહીં જોશમાં કે નહીં આસ્તે, પણ મધ્યમ સ્પીદ રાખી, એક કલાક કસરત (Exercise) કરવી, અને તેના ફાયદા તેઓને એક મહીનાની ટુંકી મુદતમાં લાભકારક નીવડશે. બીજી ઘર બહાર કરવાની (Out-door exercise) કસરતો ઘણી છે, પણ ચાલવાની અને સાઇકલીંગને હું વધારે પસંદ કરૂં છું. થાકયા વગર કસરત કરવી તેજ તંદરૂસતીનો પાયો છે, હાંફી ઉંફી થાકી જવું ને કસરત કરવી તે, તંદરૂસતી મેલવવા કરતાં ગુમાવવાની નિશાની છે.

હવે દરદો સાજાં કરવામાં કસરત ઘણી ઉપયોગી છે, એમજ કસરત કરવાથી હાથ પગ અને શરીરનાં અવ્યવોની કેટલી ખોડ ખાંપણ દુર કરી શકાય છે. જાડો માણસ પાતલો થઇ શકે છે,

નાતવાન અને પાતલો, મજબુત થઈ શકે છે. એ કસરતો પાંચ મુખ્ય જાતની છે, જે નીચે પ્રમાણે છે.

૧. હાથોની જુદી જુદી રીતે હીલચાલ કરી વાલવાથી.

૨. પગોને જુદી જુદી રીતે હીલચાલ કરી વાલવાથી.

૩. શરીરના ઉપલા અરધા ભાગને જુદી જુદી રીતે વાલવાથી.

૪. માથાં તથા ગરદનને જુદી જુદી રીતે વાલવાથી.

૫. હાથ, પગ તથા શરીરના બધા અવ્યવોને એકી વખતે વાલવા તથા હીલવવાથી, થાય છે.

આ પાંચ જાતની કસરતો, તરેહ કીસમનાં દરદો સાજાં કરવામાં ઉપ્યોગી થઈ પડે છે, જેની વાલવાની જુદી જુદી **કસરતની રીતો** (Movements) છે, તે તથા તેઓ ચોક્કસ દરદોપર કેમ વાપડવામાં આવે છે, તે અનુક્રમે જણાવીશું. આ ઉપર દરશાવેલી પાંચ જાતની ઘરમાં કરવાની કસરતની જુદી જુદી રૂઢીને (Movements) અનુક્રમે નંબર આપેલાં છે, તે અમુક નંબરો, ચોક્કસ બીમારીમાં કામ લાગે છે તેનો કોષ આ પ્રકરણને છેડે આપેલો છે.

આર્મ મુવમેન્ટસ ("Arm movements")=હાથને જુદી જુદી રીતે વાલવાથી અને હીલવ્યાથી શરીરનાં ચોક્કસ અવ્યવોને ગતિ મલે છે, જેમ થવાથી તે ભાગોમાં લોહી ફરી મજબુત તથા નિરોગી થાય છે. કસરત કરતી વખતે, સીધ્ધા ઉભા રહેવું, પગની એડી એકમેક સાથ લગાડવી, ગુઠણ સરખાં રાખવાં, છાતી બાહેર કાઢી, પેટ અંદર લઇ જવું, હાથ જુલતા રાખવા, ખભાં પાછલ લઇ જવાં, ગરદન સીધ્ધી રાખવી, અને સામે જોવું. એવી રીતે સરખા ઉભા રહીને દરેક નીચલી કસરતો કરવી.

૧. ઉપર લખવા પ્રમાણે સીધ્ધા ઉભા રહી, **બન્ને હાથોના ખભાંને** ઉપર ચઢાવવાં, નીચે ઉતારવાં પાછલ લઈ જવાં, આગળ લાવવાં એ પ્રમાણે **ત્રણથી દશ** વખત ઉપર, હેઠે, આગળ, પાછલ હીલવવાં. તથા જ્યારે ખભાં **ઉપર** અને **પાછલ** જાય ત્યારે **દમ**

ખેંચવો, અને જ્યારે ખભાં આગળ અને નીચે જાય ત્યારે ખેંચેલો દમ છોડવો. એ કસરત ભેજાંનો સોજો, સરખમ, તથા હવાને લગતા માર્ગો, ફેફસાં, તથા હૃદયને ફાયદો કરે છે.

૨. આ કસરત નંબર પહેલાં પ્રમાણે કરવી પણ ખભાંને બદલે બન્ને **હાથ,** જમનો હાથ જમનાં ખભાંની લાઇનમાં જમની બાજુએ અને ડાબો, ડાબા ખભાંની લાઇનમાં ડાબી બાજુએ સીધો લંબાવી, ગોળ કુંડાળામાં પાંચથી દશ વખત હલાવવો. છાતી બાહેર રાખવી તથા માથું હીલવવું નહીં. એ પણ નંબર પહેલાંના જેવીજ ગુણકારક છે.

૩. બન્ને હાથને નંબર બીજાંની માફકજ ગોળ ફેરવવા પણ બને તેટલો ચકરાવો મોટો લેવો. હાથની, છાતીની તથા ગરદનની **નરવને** (Nerve) ઘણી મજબુત બનાવે છે; એ પણ ૨૦ થી ૪૦ ચક્કર લેવા.

૪. બન્ને હાથ માથાંપર લઈ જઈ, ઉંચા કરવા, અને પછી ઝડપમાં છાતી સાંમે સીધા કરવા અને તુરત બન્ને બાજુપર પડતા નાખવા, જ્યારે હાથ ઉંચા કરો ત્યારે **દમ લેવો,** છાતી સાંમે હાથ આવે ત્યારે **રોકવો** અને નીચે પડે ત્યારે **દમ છોડવો** એમ પાંચથી દશ વખત કરવું. ફેફસાંને તથા દમને માટે અકસીર છે, તથા બીજા ઘણા ફાયદા કરે છે.

૫. નંબર **ચોઠા પ્રમાણેજ કરવું,** પણ હાથ છાતી સાંમે લઇ જવાને બદલે ખભાં સામે લઈ જવા, તથા માંથાપર આવતાં બન્ને હાથની હથેલી એકમેકને લાગે તેમ કરવું. છાતી અને ફેફસાંના દરદમાં તથા ખહી વીગેરે રોગોપર અકસીર છે, એ પ્રમાણે આંઠથી બાર વખત કરવું.

૬. બન્ને હાથને સરખા બેઉ સાઇડે, પગને લગાડીને રાખવા, પછી બેઉ હાથને ગુંતીમાંથી વાલવા, પછી એકદમ એક ઝટકા સાથે છાતી સામે લાંબા કરવા, અને ધીમે ધીમે પાછા અરધા વાલવા, પછી એકદમ બીજા ઝટકા સાથે ખભાં સામે લાંબા કરવા અને ધીમે ધીમે પાછા અર્ધા વાલવા, કે હાથનાં આંગલાં ખભાંને લાગે, પછી ત્યાંથી બીજા ઝટકા સાથે માથાં ઉપર લઇ જવાને વાલવા, શરીર તથા માથું

હીલવવું નહીં, અને માથું અને ખભાં સીધ્ધાં રાખવાં, એમ દશથી પંદર વખત કરવું. છાતીને પોહલી કરવામાં, લોહીનો ફેલાવો કરવામાં, ખભાં સીધ્ધાં કરવામાં, ફેફસાં મજબુત બનાવવામાં, હાથને ઘણા મજબુત કરવામાં બહુજ ઉપ્યોગી છે.

૭. બન્ને હાથની મુઠ્ઠી બંધ રાખી, અર્ધા વાલેલા રાખવા કે બંધ મુઠ્ઠી ખભાંને લાગે, પછી એક ઝટકા સાથે **એક હાથ** ખભાંની લાઇનમાં લાંબો કરવો ને મુઠ્ઠી ખોલી નાખવી, પછી તેને પાછો ખેંચી લઈ બીજો હાથ તેમ કરવો, એમ અવાર નવાર દશથી વીસ વખત કરવું.

૮. બન્ને હાથ જુલતા રાખવા, પછી એક હાથ માથાંથી પગ તરફ જાય તેમ ગોળને ગોળ ખુબ જોરમાં પહેલે સીધ્ધો ને પછી ઉલતો એમ ૨૦ થી ૪૦ વખત ફેરવવો, પછી તેજ પ્રમાણે બીજો હાથ ફેરવવો. એમ કરવાથી શરીરનાં ઉપલા ભાગોમાં લોહીનો સારો ફેલાવો થાય છે.

૯. હાથની મુઠ્ઠી વાલીને પછી જેટલો બની શકે તેટલો હાથ ખુલ્લો કરવો, ને આપસી મેલે જેટલાં બની શકે તેટલાં આંગળાંઓને એંચાવા દેવાં, એમ ઝડપમાં ૧૦ થી ૧૨ વખત, પેહેલે એક હાથને પછી બીજા હાથને કરવું. હાથનાં **આંકરાં,** રૂમેટીઝમ, હાથનો પરસેવો, તથા આંગળાં વાલી વાજીંત્ર વગાડનારાઓનાં આંગળાં તથા હાથને ઘણીજ તંદરૂસતી આપનારી છે.

એ પ્રમાણે હાથની **નવ** જાતની કસરતો છે, **(જુવો ચીત્ર ૩૧મું)** જે ઘણીજ સહેલી, સાદી, તથા કાંઈ પણ થાક વગરની છે, જે કોઈ પણ વખતે અને કોઈ પણ જગ્યાએ કરી શકાય તેમ છે. દરેક વખતે જ્યારે હાથ ઉંચો જાય ત્યારે દમ લેવો, અને નીચે જાય ત્યારે દમ છોડવો.

લેગ મુવમેન્ટસ ("Leg movements")=પગને જુદી જુદી રીતે વાલવા તથા હીલવ્યાથી શરીરનાં નીચલા અવ્યવોને ગતિ મલે છે.

૧૦. સીધ્ધા ઉભા રહી જમણો પગ જેટલો બની શકે તેટલો જમણી બાજુએ લંબાવવો, એમ ત્રણથી દશ વખત કરવું, અને પછી ડાબા પગને પણ તેમજ કરવું.

૧૧. નંબર દશમાંની માફકજ કરવું, પણ દરેક પગ જેટલો બની શકે તેટલો પેટની સામે લંબાવવો, અને પછી ધીમે ધીમે પાછો નીચે કરવો. એ પ્રમાણે ત્રણથી દશ વખત કરવું.

૧૨. ઉપર પ્રમાણેજ કરવું, પણ પગને લંબાવ્યા પછી ગુઠણ-માંથી વાલવો. **(જુવો ચીત્ર ૩૨મું)** આ કસરત પાંચથી દશ વખત કરવી, પણ છાતી બાહેર રાખવી, ને બન્ને હાથ માથાં ઉપર જોડેલા ઉંચે લઈ જવા. નંબર ૧૧ અને ૧૨ વાલી કસરત પગને મજબુત કરી, પેટના માંહેલા ભાગને જોર આપે છે, તથા લોહીના ફેલાવાને તે જગ્યામાં બરાબર કરે છે. સાયતીકા (Sciatica); અડી ગયલા પગ, કબજીઆત; વીગેરે પર અકસીર છે.

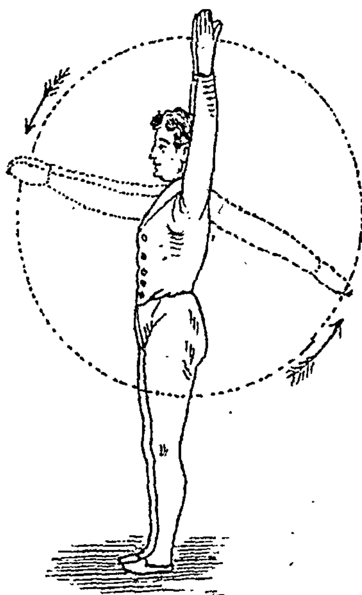
૧૩. એક પગપર ઉભા રહી બીજા પગને આગળ અને પાછલ ખુબ ઝટકીને પાંચથી દશ વખત હીલવવો. એ વખતે બન્ને હાથે ગરદનને ટેકો આપી છાતી ખુબ બહાર કાઢવી, નહીં તો એક હાથે ગરદનને ટેકો આપવો તથા બીજા હાથે ખુરશી અથવા તેબલ પકડી શરીરને બેલનસમાં રાખવું. માથાં અને શરીરના ઉપલા ભાગોમાંનું લોહી પગ તરફ ખેંચી લઇ જાય છે, માથાંના દુઃખાવા ફેફસાંના સોજા, ઠંડા પગ વીગેરે માટે અકસીર છે.

૧૪. પગની બેઉ એડીને સાથે જોડી જમીનથી અતરંગ કરવી, અને પછી બેઉ પગ ગુંઠણમાંથી અરધા વાલવા ને પાછા સીધ્ધા કરવા, એમ પંદરથી વીસ વખત કરવું.

૧૫. બન્ને પગની એડી જેટલી બને તેટલી ઉંચી કરીને પગનાં આંગળાંઓપર ઉભું રેહવું, તથા એક પગલું આગળ, પછી એક પગલું પાછલ એમ હીલચાલ કરવી. પગની એડી જમીનને લાગવા દેવી નહીં.

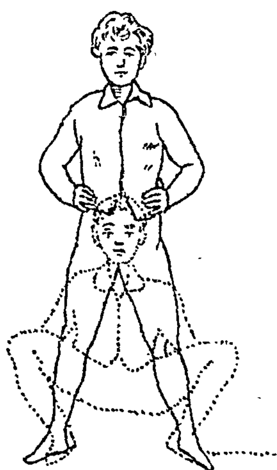
એ પ્રમાણે પગની કસરત (Movements) કરવાથી શરીરના માંહેલા ભાગો, પેટ, આંતરડાં, ગુરડા તથા લોહીના ફેલાવામાં બહુ મદદ કરે છે.

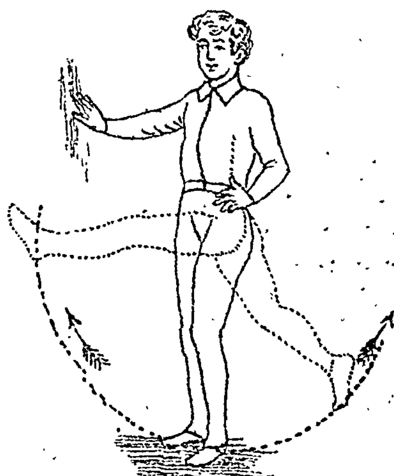
૩૨માં ચીત્રમાં પગને લગતાં **મુવમેન્ટસ** (Movements) દેખાડ્યાં છે.





ચીત્ર ૩૧મું. હાથની કસરતો. Hand movements.





ચીત્ર ૩૨મું. પગની કસરતો. Leg movements.

ટ્રંક મુવમેન્ટસ ("Trunk movements")=**કમ્મરને વાલવાથી** તથા શરીરને કમ્મરમાંથી આગળ પાછલ વાંકું કરવાથી, તે માંહેલા અવ્યવોને ગતિ મલે છે.

૧૬. સીધ્ધા ઉભા રહી, પગને મજબુત ઠેડવી, કમ્મરે હાથ દઇ કમ્મરને આગળ તથા પાછલ વાલવી, છાતી બહાર રાખવી. એમ પાંચથી દશ વખત કર્યા પછી, કમ્મરને બદલે ગરદનપર બેઉ હાથ રાખી, કમ્મરને આગળ તેમજ પાછલ ખુબ વાલવી, તથા દરેક મુવમેન્ટ (Movement) વખતે જરા વાર કમ્મરને પાછલ વાલેલી રાખવી. વળી બીજી વખત માથાંપર બેઉ હાથ રાખી, પગ પોહલા કરી કમ્મરને વાલવી, પછી માથાંપર હાથ ઉંચા કરીને તથા એક પગ આગળ પાછલ રાખીને કમ્મર આગળ તથા પાછલ વાલવી એવી રીતે દરેક બાજુથી કમ્મરને પાંચથી દશ વખત દરેક રીતે વાલવી.

૧૭. સીધ્ધા ઉભા રહી જમણી બાજુએ કમ્મરને વાલવી, એવી રીતે કે જમણા હાથનાં આંગળાં જમણા પગને અડકીને, જમણા પગની છેક હેઠે ગુંટીને લાગે, તેમજ ડાબી બાજુ કરવું.

૧૮. સીધ્ધા ઉભા રહીને શરીરનો ઉપલો કમ્મર સુધીનો ભાગ, પગ ખસાડયા વગર દરેક દીશાએ વાલવો.

૧૯. એક પગપર ગુઠણીએ પડી, બીજો પગ અરધો વાલી, હાથ માથાં તરફ ઉંચા ધરી, કમ્મરને વાલવી. એમ અવારનવાર ડાબા જમની ગુઠણપર બેસીને ચારથી પાંચ વખત કરવું.

એ પ્રમાણે જુદી જુદી રીતે કમ્મરને વાલવી, પણ કમ્મરને બીજી કોઇબી રીતે **મરડવી** નહીં. આ કમ્મરની કસરત આખાં શરીર માટે ઘણી ઉપ્યોગી છે. મસા, અજીર્ણ, ખડી, કમ્મરનાં દરદો, ગુરદાના દરદો, આંતરડાંના દરદો તથા બરડાની કરોડ અને શરીરના લોહીના ફેળાવાને બરાબર કરે છે, પીત્તવિકારને દુર કરે છે.

હેડ મુવમેન્ટસ ("Head movements") માથાંને આગળ પાછલ હીલવવાથી થાય છે. **માથાંને** તથા ઉંઘ અને **ગરદનને** લગતાં દરદોપર અકસીર છે.

૨૦. તદ્દન સીધ્ધા, છાતી બાહેર કાઢી ઉભા રહેવું, અને માથાંને ધીમે ધીમે છાતી તરફ નીચું કરવું, પછી બરડા તરફ, પછી જમણી બાજુ, પછી ડાબી બાજુ, એમ ચારો દીશાએ વાલવું. દરેક મુવમેન્ટસ (Movements) ત્રણથી ચાર વખત કરવી.

૨૧. ઉપર પ્રમાણે માથાંને **જમની** તથા ડાબી બાજુએ વાલવું, પણ ગરદનને સીધ્ધીજ રાખવી, ગરદનને વાલવી નહીં, ફક્ત ખોપરી-નેજ બની શકે તેટલી નમાવવી.

૨૨. માથાંને સીધ્ધા ઉભા રહી, ગોળ કુંડાળાંમાં ધીમે ધીમે ફેરવવું, શરીર તદ્દન શાંત અને સીધ્ધું રાખવું, પણ માથાંને ગોળ ફેરવવું, પહેલે જમણી બાજુએથી ડાબી તરફ ને પછી ડાબી બાજુથી જમણી તરફ એમ ચારથી પાંચ વખત કરવું. **(જુવો ચીત્ર ૩૩મું.)**

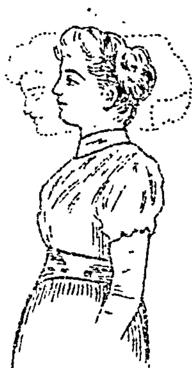
કમપાઉન્ડ મુવમેન્ટસ ("Compound movements") આ કસરતમાં હાથ, પગ, માથું, કમ્મર વીગેરે સર્વ સાથે વાલવામાં આવે છે, યાને બેઠક મારવી, દમ ખેંચવા વીગેરે હીંદી તાલીમમાં જેવી રીતે કસરત કરવામાં આવે છે, તેમ કરી શરીરને વાલવાથી ઘણાક દરદો તથા શરીરના અવ્યવોની ખોડ ખાંપણો દુર થાય છે.

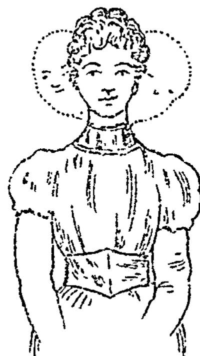
૨૩. પગનાં અંગુઠા અને હાથની હડેલી જમીનને લગાડી બાકીના આખ્ખાં શરીરને જમીનથી અલગ રાખવું, પછી ધીમે ધીમે હાથ વચ્ચે ગુંટીમાંથી વાલીને પાછા સીધ્ધા કરવા.

૨૪. બેસીને, ઉભા રહીને, અથવા સુતા સુતા દમ અંદર ખેંચી પેટને વલગાડી દેવું અને તુરત પાછું ફુલવવું એમ ચારથી ૭ વખત કરવું.

૨૫. જમીન ઉપર બરડો ટેકવીને સુવું, પછી એક પગ ધીમે ધીમે જેટલો બની શકે તેટલો ઉંચો કરવો, પછી બીજો કરવો, એમ ત્રણથી દશ વખત અવારનવાર એક પછી એક પગ ઉંચો કરવો.

૨૬. બીછાનામાં અરધા પગ જમીન તરફ ઝુલતા રાખી સુવું અને પછી **કમ્મરને** બીછાનાથી સેહેજ **ઊંચકી** અલગ રાખવી.







ચીત્ર ૩૩મું. માથાંને લગતી કસરતો. Head movements.

ચીત્ર ૩૪મું. વિચાર શકિતનો રોહ તથા આકર્ષણ. The Magnetic Curves.

૨૭. બીછાનામાં જમણી અથવા ડાબી બાજુ તેકવીને સુવું, પછી એક હાથે ટેકા દઈ ફકત પગ બીછાનાને અડેલા રાખી, આખું શરીર બીછાનાંથી અલગ કરવું.

૨૮. તાલીમ કરનારાઓ છાતી ખીલવવા, તથા દમ ગુંઠવા **દન** મારે છે તેમ **દન મારવા** તથા બરડાના કાંઠાને ખુબ વાલવેા.

આ ઉપર લખેલી ૨૮ કસરત અથવા **મુવમેન્ટસેા** (Movements), શરીરની આરેાગ્યતા, મજબુતાઇ, નિરેાગી બનાવી, તંદરૂસતી આપી દરદને નાશ કરનારી છે. દેખઇતી રીતે હસી કરવા જોગ તે દેખાશે, પણ સાયનતીફીકલી (Scientifically) જોતાં આ એક વિધ્યા છે. કુદરતે દરેક જીવદાર પ્રાંણીને, પેાતાના શરીરની આરેાગ્યતા માટે કસરત કરવાને નેમેલું છે. જાનવરના વર્ગમાં જુઓ; ઘેાડેા પેાતાના થાનકપર પગ પેાહલા કરી, કમ્મર વાલી, કસરત કરી પેાતાનું પુછડું આખા શરીરપર ઝટકી, શરીરના અવ્યવેાને છુટા કરે છે. ગધેડું જમીનપર લેટીને, બીલાડી પેાતાના પંજા વડે, પંખેરાં પેાતાની પાંખ ફરફદાવીને તથા ચાંચ વડે તુંપીને પેાતાના બદનનાં અવ્યવેાને છુટા કરે છે, તે એક કસરત તરીકે લેખી શકાય છે. માનવી ખુદ પેાતે આળસાઇથી હાથેા લાંબા ટુંકા કરી, બગાસાં ખાઇ હાથ પગને મેાકલા કરે છે, એ સર્વ કુદરતી રીતે કસરત કરવાનેા ભાસ દેખાડે છે, તેા કુદરતી રીતે, શરીરીક વિધ્યાના આધારે, તથા ફીલસુફીની આંખથી જોતાં આ ઉપલી ૨૮ કસરતની રૂઢીઓ ઘણીજ ઉપ્યેાગી છે.

હવે ચેાક્કસ દરદવાલાં માણસે પેાતાનું દરદ સાજું કરવા, કયા કયા નંબરવાલી કસરત રેાજ કરવી, તેનેા કેાષ નીચે પ્રમાણે છે.

જીદાં જીદાં દરદેાપર વપડાતી કસરતેા:—

સલેખમ ("Catarrh")=નંબર ૧, ૨, ૨૦, ૨૧ અને ૨૨, વાલી કસરતેા કરવી.

ઠંડા પગ=નંબર ૧૩ અને ૧૫, વાલી કસરતેા કરવી.

ઠંડા હાથ=નંબર ૮ અને ૯, વાલી કસરતેા કરવી.

કબજીયાત ("Constipation")=૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, ૨૪, ૨૫ અને ૨૬, વાલી કસરતો કરવી.

બરડાના કાંઠાને માટે=૬, ૭, ૧૪, ૧૫, ૧૬ અને ૨૩, વાલી કસરતો કરવી.

નબલી પાચન શકિત, તથા અજીર્ણ ("Dyspepsia")= ૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, ૨૪, ૨૫ અને ૨૬, વાલી કસરતો કરવી.

મસા (Hemorrhoids)=૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯ અને ૨૩, વાલી કસરતો કરવી.

કમતી ઊંઘ અને બેચેની ("Insomnia")=૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૨૦, ૨૧ અને ૨૨, વાલી કસરતો કરવી.

કમ્મરનું અકડી જવું=૧૦, ૧૩, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯ અને ૨૩, વાલી કસરતો કરવી.

છાતી અને ફેફસાંની ખીલવણી માટે=૩, ૪, ૬, ૭ અને ૧૬, વીગેરે, કસરતો કરવી.

શરીરની જાડાઈ કમતી કરવા માટે ("Obesity")=૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, ૨૪ અને ૨૫, વીગેરે.

સાયતીકા ("Sciatica")=૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૨૩, ૨૫ અને ૨૬, વીગેરે, કસરતો કરવી.

પગની ગુંટી તથા રૂમેટીઝમ=૧૪, ૧૫ અને ૨૩, વીગેરે.

ગરદનને માટે=૨૦, ૨૧ અને ૨૨, વાગેરે, કસરતો કરવી.

ખભાંને માટે=૩ અને ૬, વાલી કસરતો કરવી.

પેટ, આંતરડાં વીગેરે=૧૧, ૧૨, ૧૪, ૧૬, ૧૭, ૧૮, ૧૯, ૨૩, અને ૨૬, વીગેરે, મુવમેન્ટસ કરવાં.

હાથને માટે=૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬, ૭, ૮ અને ૯, વીગેરે.

કમ્મરને માટે=૪, ૫, ૬, ૭, ૧૦, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૬ અને ૨૩, વીગેરે, કસરતો કરવી.

હૃદય, છાતીને માટે ("Heart")=૧, ૨, ૩, ૪, ૫, ૬ અને ૧૬, વીગેરે, કસરતો કરવી.

પગને માટે=૧૦, ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪ અને ૨૩, વીગેરે.

ફેફસાંને માટે=૪, ૫, ૬, ૭ અને ૧૬, વીગેરે.

જ્ઞાંનતંતુઓને માટે ("Nervous system.")=૩, ૬, ૭, ૧૦, ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૬, ૧૭, ૧૮ અને ૨૩, વીગેરે.

આ પ્રકરણમાં જે ચીત્રો આપ્યાં છે, તેમાં એક નહીં, પણ બે ત્રણ જાતનાં **મુવમેન્ટસો** (Movements) દેખાડવાની કોશેષ કીધી છે. દુઃખ દરદ અને નાતવાનીથી પીડાતા શખ્સોએ આ કસરતો જરૂર કરવી જોઇયે. મરદ તથા સ્ત્રીને તે એકસરખી અસરકારક છે. તંદરૂસતી છે તોજ જીવ્યું પ્રમાણ છે; માટે તંદરૂસતી મેળવવાના આ કુદરતી, સહેલ, અને કોઇપણ અવગુણ વગરનાં સાધનોથી, જરૂર રોજ કસરત કરી તંદરૂસતી મેલવવી. બીજાં તંદરૂસતીનાં સુખ સાધનો માફક, આમાં તમને પૈસા પડવાના નથી, પણ કોઈ પણ વખતે, કોઇપણ જગ્યાએ, આ કસરતો કરી તંદરૂસતી મેલવી શકાશે.

"Health *sings,* disease *Sighs*
Health is *harmony*, disease is *discord*
Health *beautifies,* disease *mars*
Health radiates sunshine, disease is clothed in frowns.
Health can afford to lend, disease can but borrow."

આ પ્રકરણમાં કસરત મારફતે શરીરની આરોગ્યતાની જાળવણી કરવાને, તથા તંદરૂસતી વધારવાને લગતી કસરતો દરશાવી છે. દરેક ધર્મમાં અંગબળની કસરત કરવાને ફરમાવેલું છે. અસલના ગ્રીકોએ અંગબળની કસરતના પરીણામે શરીરીક બળની ઉંચામાં ઉંચી ટોચે પોતાને પુગાડયા હતા. **દરેક ધર્મમાં સ્વચ્છતા, સાદો ખોરાક, સ્વચ્છ હવામાં કસરત, વીગેરેના ફાયદાઓ મોજુદ છે.**

પ્રકરણ ૧૬ મું.

અદભુત વિચાર જ્ઞાન.

Unto the man who has attained, is given all power on earth. He is master of himself, and therefore he is master of Nature. He manifests his power in conformity with Nature's design and never try to do that which is contrary to Law and Order. He is himself a perfect manifestation of Law. He loves the Good (God) and thus manifests the Law and Order:—Humat, Hukhet and Huverast.

દુન્યામા સર્વોપરી કામ કરતું ચૈતન્ય (the force) શું છે, કેવું છે, તેનો જગત્ત અને માનવીના શરીર સાથનો સંબંધ, વિચાર શકિત તેને લગતું સર્વ જ્ઞાન આગળાં પ્રકરણોમાં હું આપી ગયો છું, હવે આ પ્રકરણમાં **એ વિધ્યાની સર્વેથી ઉંચામાં ઉંચી નેમ** તથા માનવીની **આત્તમીક છુપી શકિતનું જ્ઞાન** મેલવવા માટેની સાદી અને સહેલ રૂઢી દરશાવીશું.

દરેક ધર્મ માનવીને **સત્યનો** તથા મોક્ષનોજ માર્ગ દેખાડે છે, કોઈ સીધ્ધે રસ્તે, કોઈ આડે રસ્તે, કોઈ કષ્ટી વેઠી, કોઈ જ્ઞાન માર્ગે, અને એવાં અનેક રૂપ રંગથી મોક્ષ તરફજ માનવીને ધસડાવાનું છે. યોગ એટલે મેલવવું. યોગી એટલે મેલવવાને લાયક થનારો શખ્સ. હવે માનવીને શું મેલવવાનું છે? આ જગત્તની અંદર શાંતિ અને સુખ અને જગત્તની બહાર તેને મોક્ષ મેલવવાનો છે. યોગનો બીજો મીનીંગ બાંધવું પણ થાય છે, યાને શરીરની દરેક ઇચ્છાઓને તથા વિચારોને

ઇચ્છા વગરનાં બનાવવા, યાને :—**ઇચ્છાઓ અને લાલચોને બાંધવી, તથા મન અને શરીરપર તેને કદી પણ ફાવવા દેવી નહીં, યાને પવિત્રાઇથી હૈયું સાફ કરી, હરદમ સારૂં વિચારવું, દરેક ચીજમાં અંદાજો, ખુશ મીજાજ, સંતોષ, સબુરી, હીમત, સખી દીલ, ધૈર્ય, સચ્ચાઈ, ઈમાનદારી, વફાદારી, નમનતાઇ, પરમાર્થ, દયા, ઇત્યાદી સદગુણો મેલવવાથીજ દરેક માનવીના ધર્મનુ સાર્થક છે.**

હવે હાલના વખતને અનુસરતો, બલકે હવે પછીના વખતને પણ લાભકારક થઈ પડે, તેવો મોક્ષનો માર્ગ **જ્ઞાન છે.** હવે જ્ઞાન માર્ગમાં પણ મતફેર છે. કેટલાકો અસળી રૂઢીને ગ્રહન કરે છે, કેટલાકો નવીન રૂઢીનો પ્રસાર કરે છે. કોઇને કાંઈ, અને કોઇને કંઇને કંઈ, વાંધો અથવા ખનખોડ છે, પણ અત્રે મારા અભ્યાસના આધારે, તથા થોડા મેલવેલા અનુભવ અને વાદવિવાદને આધારે, ચોક્કસ સહેલ અને નુકસાન વગરની, સાદી પ્રેકટીકલ રૂઢી (Practical method) એ માટેની સમજણ સાથે દરશાવવાની હું કોશેષ કરીશ, કે જે રૂઢીથી સાધારણ માનવી પણ પોતાની લાયકાત મુજબ સંસાર વેહવારમાં રહીને બાતેનનાં પરદા પાછલ શું છે, તે શોધી કાઢવાને કોશેષ કરી શકે.

આગલાં પ્રકરણોમાં **કુદરતનું ચૈતન્ય** (Intelligence) **તે સાથનો માનવીનો સંબંધ, વિચારનું આકર્ષણ, ઝડપ, જોર, શકિત, પ્રોજેકશન** (Projection), **રીપલશન** (Repulsion), **વિચાર અને શ્વાસ ક્રીયાનો સંબંધ, શ્વાસ ક્રીયા, તેનો વખત, રૂઢી અને રીત, શરીરના અવ્યવો સાથે શ્વાસનો સંબંધ, વીગેરે અનેક બાબદો આગળાં પ્રકરણોમાં, તેમજ ખાસ કરી ૯ અને ૧૦માં પ્રકરણોમાં લંબાણ ખુલાસાવાર સમજાવેલી હોવાથી, ફરીને તે અત્રે લખવાની જરૂર જોતો નથી.** હાલનો જમાનો લોભ લાલચ તથ "**મતોરીયલ ચીજો**" (Material desires) ની લાલસાનો છે, અને તેવા વખતમાં, એક માનવીનું બાતેનનાં ભેદ તથા મોક્ષ તરફ ધ્યાન કરવું ઘણું અસંભવીત છે, એ દેખઇતું છે, માટે "ઝેરને ઝેરથી મારવું" એવી કેહવત પ્રમાણે, પેહેલે માનવીની દરેક

"**મતીરીયલ ઇચ્છાઓ**" (Material desires) અને સુખો, મેલવવાની તથા તે મેલવેલાં સુખોને વાપડી, **રીતી નિતીની હદમાં ઇચ્છાઓને તૃપ્ટ કર્યા પછી,** ધીમે ધીમે મોક્ષના માર્ગ તરફ ધસડવું વાજ્બી થઈ પડે. ગ્રહસ્થાશ્રમ તથા સંસારના સુખની અનેક નાની ઇચ્છાઓ પાર પાડવાને, તથા જ્ઞાનને આધારે, અને ઇશ્વરે બક્ષેલી પાંચ ઈંદ્રીઓ, ઉપરાંત છથી ઈંદ્રી **વિચાર શકિતના જોશ** (Latent force) મારફતે, ઇચ્છા કેમ પુર્ણ થઇ શકે, તે **થોત ફોરસ** (Thought force) ને લગતાં પ્રકરણો ૯ માં તથા ૧૦માંના અભ્યાસથી શીખી શકાય તેમ છે, અને તેને લગતું જ્ઞાન મેલવી, તથા પ્રયોજ્ય રીતે, તે મેલવેલાં જ્ઞાનને વાપડતાં શીખી, **સંસારનાં નિતી રીતીના સુખો મેલવી,** સાથે સાથે ફુરસદના વખતે ચિત્તને શાંત કરી, **ઇચ્છા રહીત ઇશ્વરનું મનન** કરવાથી, ધીમે ધીમે, કુદરતીજ વિચારો પવિત્ર થતા જઇ, તેમાં ફેરફાર થઇ, દરેક ઇચ્છાઓ ઓછી થતી જઈ, બ્રહ્મવિધ્યાનો ભાશ થવા માંડશે, કે જેથી ધીમો પણ હમેશનો ચાલુ ફાયદો થઈ બાતેનનાં ભેદ તરફ જવાઈ શકાશે.

માનવીની વિચાર શકિત શું શું કરી શકે છે, તે મેં લંબાણથી સમજાવ્યું છે **(જુવો પ્રકરણ ૯ તથા ૧૦).** આખી જગત્તમાં જે સર્વોપરી **ફોરસ** (The force) અથવાં **ચૈતન્ય** (The intelligence) છે, કે જે દરેક ચીજોમાં કેમ અને કેવી રીતે પોતાનું કામ બજાવે છે, તે આપણે આગળ વાંચી ગયા છીએ.

એ **ચૈતન્યને** (Universal intelligence), **મનોવાસના** (Thought force) મારફતે માનવી ત્રણ મુખ્ય રીતે વાપડી શકે છે, જે માંહેલી બે રીતો મારફતે પ્રકરણ ૯ તથા ૧૦માંમાં જણાવ્યા પ્રમાણે, આપણે આપણી ઇચ્છાઓ, તથા દુન્યાની સંસારી વહેવારી બાબદો, અને લાલસાઓ રીતી નિતીની હદમાં પુરી પાડી શકયે છીયે, અને હવે જે ત્રીજી રીત અથવા હાલત છે, કે જે મારફતે **બાતેનના ભેદ** તરફ માનવી પોતાનું ધ્યાન પુગાડી, આ જીંદગીનો ફેરો સફળ કરી શકે છે, યાને **મોક્ષ** મેલવી શકે છે. દેખઇતું સહેલ છે, જ્ઞાન થવે સર્વે ચીજ સહેલ દેખાય છે, પણ તેને પ્રયોજ્ય રીતે અમલમાં મુકતાં ઘણા વિધ્નો નડે છે. એ ઉપર દરશાવેલી ત્રણ હાલત :—

૧. **સબકોનશીયસ** (Sub-conscious) યાને **અર્ધ ભાણ** જેવું કે એકાએક પ્રેરણા શકિત મારફતે અથવા તો જેમ ઉંઘમાં સ્વપનું જોઇયે છૈયે તેમ ખ્યાલી હાલત.

૨. **કોનશીયસ** (Conscious) યાને **ભાણ** જેમકે વિચારવું, ઙ્ઠ કરવું, સમજવું, સેાંચ કરવું, તથા પાંચેા ઈંદ્રીનેા ઉપ્યેાગ કરવેા એ હાલતને કહે છે.

૩ **સુપરકોનશીયસ** (Super-conscious) યાને **આત્તમીક ભાણ** યાને પાંચ ઈંદ્રીના ભાણ ઉપરાંત જે આત્તમીક શકિત છે તે. એ હાલતમાં **મન** (Mind) સેાંચ કે વિચાર કરતું નથી, કે યેાજતું નથી, પણ ખુદ પેાતે દરેક ભેદ જાણે છે.

પહેલી અને બીજી હાલતેા, નવમાં તથા દશમાં પ્રકરણમાં ઠેકાણે ઠેકાણે, **મેનટલ ફોતેાગ્રાફી, પ્રોજેકશન ઓફ થેાતસ, સજેશચન** વીગેરે બાબદેા વખતે ઉત્તપન્ન થાય છે. હવે ત્રીજી હાલત ખાસ કરીને દશમાં પ્રકરણમાં **સેાલર પલક્ષેસ** (Solar plexus) વાલી બાબદમાં શરીરનાં સુર્ય આત્તમાંને ખીલવવાથી, જે હાલત પ્રદશીત થાય છે તે હાલત છે. હવે વિચારના જોરનું ઉંચાંમાં ઉંચું જ્ઞાન મેલવવાને માટે, એ ત્રીજી હાલત **સુપરકોનશીયસ** (Super-conscious) છે, કે જે હાલતમાં **મન** (Mind) અને આત્તમા (Soul) એકમેક સાથ મલી જાય છે. એ હાલત આપણે ગ્રહન કર્યે, તેા આપણુને બાતેનનાં ભેદ તરફ ધસડાવાનું ખરૂં ભાણ થતું જાય, અને રફતે રફતે, એ હાલતમાં વારંવાર શાંત થઈ મનંન કરવાથી, દુન્યાની લાલચ, લેાભ અને માયા, કુદરતીજ રીતે કમતી થતી જઇ, ધીમે ધીમે આત્તમાનું સંગીન જ્ઞાન આવવાથી, દરેક ઇચ્છાઓનેા પરાજય થઈ, જ્ઞાન આધારે મેાક્ષ મેલવી શકાય એ નક્કી છે. હવે એ **સુપરકોનશીયસ** (Super-conscious) હાલતમાં કેમ આવવું, તે પ્રયેાજ્ય રીતે જાણવું જરૂર છે. પ્રકરણ દશમાંમાં જણાવેલી **સેાલર પલક્ષેસની** (Solar plexus) રૂઢી પ્રમાણે, ખંતથી ચાલુ મેહનત કરવે, એ હાલતમાં માનવી પેાતાને મુકી શકે છે, યાને એ હાલતમાં આવી, માનવી **આત્તમાં** અને **ઇશ્વર** એ બેજ બાબદનેા ખ્યાલ એકાગ્રહ કરે છે. **મન** અને **આત્તમાં** તેા, એ

હાલતમાં આવતાંજ પહેલે એકમેક સાથ મલેલું હોય છે, ને વધારામાં એકાગ્રહતાથી આત્તમાં કે જે ઇશ્વરનેા અંશ છે, તે અંશ ખુદ હદ વગરનાં ઇશ્વર (Infinite) માં મલી જાય છે, જેથી શતચિત આનંદ વ્યાપી રહે છે.

હવે એ જ્ઞાનનેા અભ્યાસ કરવાની આગમજ માનવીએ, પ્રકરણ નવ તથા દશમાંમાં આપેલી બાબદોના જ્ઞાન મારફતે, અથવા જન્મ ગ્રહ અનુસાર, દરેક દુન્યા-વી-લાલચ, લેાભ, ઇચ્છા, સુખ કે દુઃખનેા અનુભવ મેલવી લઈ, પેાતાના જીવને પહેલે નચિંત કરવેા જરૂર છે, કારણ કે **યેાગ** કરવા માટે યેાગીને યેાગ્ય થવું જોઇયે, અને તેમ થવા માટે કેટલીક **આજ્ઞાઓ** (Commandments) પાલવી પડે છે, જેવી કે:—જીવ દયા કરવી, પ્રાણી હંત્યા નહીં કરવી, સાચ્ચું બેાલવું, ચેારી, લુચ્ચાઈ ઠગાઇ વીગેરે તજવું, પવિત્રાઈ તથા નિતી જાલવવી, કેાઇ પણ જાતની બક્ષેસ લેવી નહીં, કેાઇની પણ અદેખાઈ કરવી નહીં, ધીક્કાર તજવેા, શરીરને તદન સ્વચ્છ રાખવું, ઇશ્વર સીવાય બીજા કેાઇનેા પણ દીલાસેા માગવેા નહીં, અને દરેક ભલી ચીજને વખાણવી તથા ભલાઈ અને સચ્ચાઇને ચાહવી, પેાતાનાજ ધર્મપર મજબુત આસથા રાખવી, જેા કે જ્ઞાન મેલવવા પછી ધર્મનેા બાધ કે ખ્યાલ રહેતેા નથી, પણ તે હાલતે પુગવા અગાઉ, મન દામાદેાલ રીતે ધર્મ તરફ નહીં રાખવું, અને ટુંકામાં આપણા ધર્મના મુલ તત્વેા "હુમત, હુખત, અને હુવરશત" સંપુર્ણ રીતે પાલવાં, યાને વીચાર, બેાલ કે કામથી નજીવામાં નજીવી ચીજ યા જીવને નુકસાન પુગાડવું નહીં.

આ ઉપલી **આજ્ઞાઓ** પાલવી ઘણી કઠણ છે, કારણ કે દુન્યાવી આદમી ભુલને પાત્ર છે, પણ ધીમે ધીમે એક પછી એક સદગુણ આપેાઆપ તેમાં ખીલે છે. હવે પ્રયેાજ્ય રીતે એક પછી એક સુચનાઓ કેમ અમલમાં મુકવી તે જાણવું જરૂર છે. ઇચ્છાઓને કાબુમાં કરવા માટે જે **પાવર** (Power) અથવા **બળ** (Force) અથવા **ચૈતન્યની** (Intelligence) જરૂર છે, તે તેા આપણે જાણ્યે છૈયે, કે તદન અનદીઠ, અનંત અને હદ બાહેર જેાર ધરાવનારૂં છે, પણ તેને વાપડવાને શાંત મનંન (Silent meditation) કરવાની જરૂર છે,

શાંત મનંન કરવાને માટે **મનને શાંત કરવું** જોઇયે, અને **મનને શાંત કરવા** માટે **શ્વાસ** ઉપર કાબુ મેલવવેા જોઇયે (કારણ કે શ્વાસેા શ્વાસ અનિયમીત ચાલવે, મન ચંચલ રહેવાથી વિચાર દ્રઢ થઈ શકતેા નથી) અને **શ્વાસપર** કાબુ મેલવ્યાથી **ચીત્ત એકાગ્રહ** થાય છે, અને **ચીત્ત એકાગ્રહ થયું કે આપણે સુપરકેાનશીયસનેસના** (Super-consciousness) **પહેલા તબક્કાપર આવ્યે છેએ,** અને તે હાલતમાં આવતાંજ **મન** અને **આત્તમાં** એકમેક સાથ મલેલાં હેાય છે, અને તેવી વખતે જે વિચાર એકાગ્રહતામાં થાય છે, તે અનંત ઈશ્વિર સ્વરૂપમાં (Infinite) મલી જાય છે, એટલે સીધ્ધી પ્રાપ્ત થાય છે. એ પ્રમાણે આપણુને એકાગ્રહતા (Concentration) માટે **શ્વાસ ક્રીયા** (Breathing Exercises) કરવી જરૂર છે. **શ્વાસ ક્રીયા** (Breathing Exercise) યાને **સમાધિ,** એ ગુરૂના શીક્ષણ વગર કરવી જેાખમકારક છે. વળી કેાઈ કહેશે કે જરથેાસ્તી ધર્મમાં **સમાધિ** જેવું કશું નથી, પણ ધર્મના પુસ્તકેામાંથી **યઝદેા** અને **અમેશાસપન્દેાની** આરાધના કરવા માટે **આશનેા,** અને **શાંત મનંનને** લગતી સાહદતેા, તથા **શ્વાસને વાંશીમાં** જવા માટેની સાહદતેા, **રામ યસ્ત, ફ્રરવરદીન યસ્ત, વંદીદાદ, આસતાદ યસ્ત, અશીસંગ યસ્ત, હેારમજદ યસ્ત** વીગેરે ઘણે ઠેકાણે એશારાએાથી જણાવેલી છે. વળી અત્રે જે શ્વાસ ક્રીયાને સમાધિ, મેાક્ષ મેલવવાની ચાલુ પ્રેકટીસ માટે, જે હીસાબથી ગેાઠવી છે, તે દરેક માનવીને નુકસાન વગરની અને દરેક રીતનેા ફ્રાયદેા આપનારી છે, જેનેા ચાલુ અભ્યાસ કરવે રફતે રફતે, **જે ચીજ વરસેાની મેહનત અને જ્ઞાન મારફતે નહીં મલી શકે, તે થેાડા વખતમાં, પુરતી આસથા, અને શાંત મનંનથી કરવામાં આવે, તથા દરેક આજ્ઞાએા** (Commandments) **પાલવામાં આવે તેા, મલી શકે એ તદન સંભવીત છે. અલબત ગુરૂ વીના જ્ઞાન તેા મલેજ નહીં, પણ આ ચેાપડી વિધવાનેા અને ગુરૂએાના અનુભવીક વાદવિવાદ, અને શીક્ષણેાને લગતી કેતાબેામાંથી અર્કરૂપે ચુંટી કાઢેલી વીગતેાથી ભરપુર છે, જેથી તેમાં લખેલી સુચનાએા પ્રમાણેજ ચાલવાથી આ ચેાપડીરૂપી ગુરૂ**

સાહુદત છે, એમ કહી શકાય. મેનટલ હીલીંગ (Mental Healing) ના પ્રકરણમાં તેમજ ૭, ૮ અને ૧૦માં પ્રકરણમાં કેટલીક શ્વાસ ક્રીયાઓ આપી છે, તે વાસતવીક છે, પણ દરેક બાબદને લગતી જુદી જુદી શ્વાસ ક્રીયાઓ, જુદાં જુદાં વજન, તોલ, અને પ્રમાણમાં, જુદી જુદી ધ્રુજણીઓ (Vibrations) અને ગતિઓ ઉત્તપન્ન કરે છે, માટે યોગને લગતી શ્વાસ ક્રીયા, દેખઇતી તેવાંજ રૂપની છે, પણ તેની ગતિ, રૂપ, વજન અને વખત જુદાં હોવાથી, તથા તે વખતનો વિચાર પણ જુદો હોવાથી તેની ધ્રુજણી જુદી ઢપની થાય છે, માટે **યોગ અભ્યાસ** અર્થે શ્વાસ ક્રીયા આ પ્રકરણમાં લખવા પ્રમાણેજ કરવી, અને કોઈ પણ કારણે તેનું **પ્રમાણ, વખત, કે રીત** બદલવાં કે ઓછાં વધતાં કરવા નહીં.

એ તો ખરૂં છે કે યોગી યોગ સીધ્ધી મારફતે પોતાની અંતર દ્રષ્ટી ખુલવાથી દરેક વિધ્યા મેલવી શકે છે, અને તેથી કોઈ જીજ્ઞાસુ સવાળ કરશે, કે ત્યારે આ ચોપડી માંહેલી બીજી બાબદો શીખવાને બદલે, ફક્ત આ પ્રકરણનીજ બાબદો શીખવી અને તેમાંજ દરશાવેલી શ્વાસ ક્રીયા મારફતે માહત્તમાં થઈ જઇ, દરેક ચીજ મેળવવી. પણ જવાબમાં હું એટલુંજ દરશાવીશ કે જગત્તનાં બંધારણમાં **માયારૂપી જાલ** એવી તો વિકત અને ગુચવણવાલી ગોઠવેલી છે, કે તેનાં છટકાંમાંથી, ભલભલા યોગી રૂપીને માહત્તમાઓ છટકી શકયા નથી, તો સાધારણ જીજ્ઞાસુ, દુન્યાની લાલચોથી ત્રુપ્ત થયા વગર, કેવી રીતે એ માયારૂપ જાલમાંથી પોતાના આત્તમાંને છુટો કરી શકે, એટલાજ માટે પહેલે **મતીરીયલ દીઝાયરસો** (Material desires) ને ભોગવી, અનુભવ સીધ્ધ થવા પછી, લાલસા ઓછી થવેજ **યોગ અભ્યાસ** કર્યો હોય, તો દગલે પગલે આગળ વધી, મોક્ષની-સીડીના ટળીયાં આગળ જવાઇ શકાશે, અને પછીજ આસથા અને મેહનતના પ્રમાણમાં તે સીડીના પગઠીયાં ચ્હડવાને પગ ઉપડી શકશે.

હવે વિચાર શક્તિની વિધ્યાના ઉંચાંમાં ઉંચા અભ્યાસ માટેની **શ્વાસ ક્રીયાઓ** (Breathing Exercises) તથા તેની પ્રેકટીકલ રૂઢીઓ (Practical methods) અને તેના ફાયદા અને કારણોને લગતી એકસરસાઇઝો દરશાવીશું.

એકસરસાઇઝ પહેલી.

શ્વાસ ક્રીયા કરવા માટે, એક એકાંત જગ્યામાં અથવા એારડામાં કાંઇ પણ ચીજને બરડો તેકવ્યા વગર સીધ્ધા બેસવું, ખભાં ઉંચાં રાખવાં અને બરડાનો કાંઠો સીધ્ધો રાખવો **(જુવો ચીત્ર ૨જુ).**

એ પ્રમાણે એકાંતમાં બેસી જેટલો બની શકે તેટલો સંસાર વેહવાર, કામકાજ, અને દુન્યાને લગતો ખ્યાલ કે વિચાર દુર કરવો, ને બે ત્રણ મીનીટ શાંત (Passive) થવું. પછી નાકના **જમણાં નસકોરાં વાટે,** ડાબા નસકોરાંપર એક હાથનું આંગળું દાબી રાખી, લાંબો ઉંડો **દમ ખેંચવો,** અને તેને રોકયા વગર **ડાબા નસકોરાંમાંથી બાહેર કાઢવો,** અને એજ પ્રમાણે **ડાબા નસકોરાં** મારફતે **દમ ખેંચી** (Inhale,) **જમણા નસકોરાંમાંથી બાહેર કાઢવો** (Exhale). એ પ્રમાણે પહેલા પંદર દીવસ સુધી, **દરરોજ** સહવારના પ્રભાતમાં અને સાંજનાં સુર્ય અસ્ત પામતી વખતે કરવું. દરેક બેઠકમાં **ચાર વખત જમણાં નસકોરાં વાટે દમ લઈ ડાબામાંથી બાહેર કાઢવો, અને ચાર વખત ડાબાં નસકોરાં વાટે દમ ખેંચી જમણાં નસકોરાં વાટે બાહેર કાઢવો.** એ પ્રમાણે સહવારના **આંઠ દમ** અને સાંજનાં **આંઠ દમ** મલી ૨૪ કલાકમાં ફકટ ૧૬ આખ્ખા દમ લેવા. જમણો પછી ડાબો, અને ડાબા પછી જમણો એમ એક પછી એક વારા ફરતીજ દમ લેવો તથા મુકવો. એ પ્રમાણે ૧૫ દીવસ પુરા થવે, બીજા પંદર દીવસ સુધી ઉપર પ્રમાણેજ **સહવારે ૧૪** અને **સાંજે ૧૪** મલી ૨૮ આખ્ખા દમ લેવા, યાને સાત વખત જમણાં નસકોરાં વાટે દમ ખેંચી ડાબા નસકોરાં વાટે બાહેર કાઢવો ને સાત વખત ડાબા નસકોરાં વાટે દમ ખેંચી જમણાં નસકોરાં વાટે બાહેર પાડવો. એ દમ લેતી તથા કાઢતી વખતે કશો પણ વીચાર કે ખ્યાલ બને તેટલો નહીં કરવો, ને ચીત્તને શાંત રાખવાની કોશેષ કરવી. એ પ્રમાણે ખંતથી આખો એક મહીનો પુરો કરવે, તમારામાં કુદરતીજ અદભુત ફેરફાર માલમ પડશે તેની પહેલી નિશાની દાખલ, ગળાંના દરેક રોગનો નાશ થઇ તમારો અવાજ ઘણો મધુર અને

શુરીલો બનશે, તમારૂં મન તમને શાંત લાગશે, અને તમારાં જીગરમાં કોઇક જાતની છુપી આત્તમીક ખુશાલી જેવા ઉછાલા થવા માંડશે. એ નિશાનીઓ થવે જાણવું કે તમો બીજી એકસરસાઇઝ કરવાને લાયકના થયા છો. **કદી પણ પહેલા એકસરસાઇઝમાં તમારા શ્વાસની ઝડપ અને દબાણને વધારે કરી થાક ચઢાવવી નહીં, પણ તદન શાંત અને નિયમીતજ રહેવું.** એના અખુત ફાયદા છે જે અભ્યાસી પોતાની ચાલુ પ્રેકટીસથી જાણી તથા મેલવી શકે છે.

એકસરસાઇઝ બીજી.

પહેલી એકસરસાઇઝ પ્રમાણેજ કરવું, પણ દરેક દમ અંદર લેતાં (Inhale) પ્રકરણ ૧૩માંમાં મોરલ સેનતીમેનટ (Moral Sentiments) ને લગતા, મસ્તક માહેલાં (Phrenological) જ્ઞાનતંતુના મઠકો (Centres) જેવાં કે, **દીવોશન** (Devotion,) **સ્પીરીચ્યુએલીટી** (Spirituality), **હોપ** (Hope,) **કોનશીયન્સ** (Conscience) અને **કાઇન્ડનેસ** (Kindness) ને લગતી અસરવાલાં ભેજાં માહેલાં નર્વ સેનટરોની ગતિ તેજ થવાને લગતો વિચાર, **ચાર સેકન્ડ સુધી દમ છાતીમાં રોકી રાખીને કરવો.** જેમ કે જમણાં નસકોરાં વાટે દમ ખેંચી, **દીવોશન** (Devotion) યાને **આશથા** (વધુ વીગત માટે જુવો પ્રકરણ ૧૩મું તથા ચીત્ર ૨૫મું) ને લગતાં ભેજાં માહેલાં નર્વ સેનટર (Phrenological nerve centre) ને લગતી ખાસીયતનો ગુણ તમારામાં વધવાનો દ્રઢતાથી વિચાર કરવો, અને તે વિચાર પેલા ખેંચેલા દમ સાથે ચાર સેકન્ડ રોકીને પછી ડાબા નસકોરાં વાટે દમ બાહેર કાઢવો, એજ પ્રમાણે ડાબા નસકોરાં વાટે દમ ખેંચી, ચાર સેકન્ડ દમ રોકી પાછો ઉપલોજ વિચાર દ્રઢ કરી, જમણાં નસકોરાં વાટે બાહેર કાઢવો, એમ પહેલી એકસરસાઇઝમાં લખવા પ્રમાણેજ, અને તેટલીજ વખત કરવું, પણ વધારા તરીકે ચાર સેકન્ડ દરેક દમને રોકવો, અને દરેક દમને રોકતી વખતે ઉપલા સદગુણને લગતાં ફ્રેનોલોજીકલ નર્વ સેનટરને એકસાઇત (Excite) થવાનો યાને ઉશકેરવાનો મક્કમ વિચાર કરવો. એ પ્રમાણે એક મહીનો **દીવોશન** (Devotion) યાને **આશથા,** બીજે મહીને **સ્પીરીચ્યુએલીતી** (Spirituality,)

ત્રીજે મહીને હોપ (Hope) એમ ચાલુ **પાંચ માસ** લગી, તમારામાં એ શ્વાસ ક્રિયા મારફતે તમારા સદગુણોને ઉશકેરી તેઓને તમારામાં જડ કરવા અને તેઓના પ્રકાશને વધારવા, એમ કરવાથી, રફતે રફતે તમારા વિચારો બદલાઈ જઈ લોભ લાલચ દુર થશે, અને તમને સત્યનો માર્ગ મલશે. વળી યોગીઓ જે સદગુણો ગ્રહન કરવાને વરસોની મહેનત કરે છે, તે તમને સહેલાઇથી મલશે. ૭ માસમાં એ સદગુણો તમારામાં જોઇતા પ્રમાણમાં ઉશકેરાયલા તમને નહીં માલમ પડે, તો **જયાં સુધી તમો એ સદગુણો મેલવો નહીં ત્યાં સુધી, એજ એકસરસાઇઝ ચાલુ રાખવી.** યાદ રાખવું દરરોજ સહવારના પ્રભાતમા સુર્યોદય વખતે **સાત દમ જમણાં નસકોરાં વાટે અને સાત દાબા નસકોરાં વાટે લેવા તથા મુકવા.** આ એકસરસાઇઝમાં, પહેલી એકસરસાઇઝ કરતાં ત્રણ ચીજ વધુ કરવાની છે. એકતો દમને ખેંચવા પછી **ચાર સેકન્ડ રોકવાનો. બીજું તો દમ રોકતી વખતે અમુક સદગુણને તમારામાં ઉશકેરાવાનો દ્રઢ વિચાર કરી તમારા માથાંની તાળકીના બરોબર મધ્ય ભાગ આગળ ધ્યાન પુગાડવું. ત્રીજું તો દરેક બેઠકમાં ૧૪ દમ ખેચવાનાં.** યાને સહવારે સાત જમણાં અને સાત દાબા મલી ૧૪ અને સાંજનાં ૧૪ મલી ચોવીસ કલાકમાં **૨૮ આખ્ખા દમ** લેવાના. આ એકસરસાઇઝનો પહેલો મહીનો પુરો કરતાંજ તમુને તમારા વિચાર આચાર, અને રીતી નિતીમાં ઘણો મોટો સુધારો થયલો લાગશે, આંખની અંદર આત્તમીક તેજ ઉત્તપન્ન થઈ, ચહેરાની રૂવાંની ખીલી તેમાં ખુબસુરતી, તંદરૂસતી અને મનની પવિત્રાઇ વધશે, શરીરનું વજન હલકું થતું જઇ, તેમાં તાકાટ અને તંદરૂસતી વધવા ઉપરાંત, દરેક અવ્યવોની ગતિનું તમને ભાન થતું જશે. એ પ્રમાણે **ઉપલા સદગુણ** આ એકસરસાઇઝ મારફતે **મેલવ્યા પછીજ** આગળ બીજી એકસરસાઇઝો કરવી. જ્યાં લગી ઉપલા સદગુણો તમારામાં આમેજ થયલા તમુને પ્રદશીત લાગે નહીં ત્યાં સુધી કદી આગળ વધવું નહીં.

એકસરસાઇઝ ત્રીજી.

બીજી એકસરસાઈઝ ગ્રહન કરવાથી તમને આત્તમજ્ઞાન, અને ઇશ્વરને લગતું ભાણુ અને આસથા થવા માંડશે, જેથી તમો **સુપર કોનસીયનસનાં** બીજા તબક્કાપર આવેલા ગણાશો, અને તેવી હાલતે પુગો, ત્યારે બીજી એકસરસાઈઝમાં દરશાવ્યા પ્રમાણેજ દરેક ચીજ કરવી પરંતુ દમ રોકતી વખતે ફક્ત **ૐ એજ વિચાર દ્રઢ કરવો. ૐ** નો ઉચ્ચાર **ઓમ** થાય છે, એ શબ્દ ઘણોજ પવિત્ર છે, તથા એ શબ્દની રચણા એવી છે, કે જેના ઉચ્ચારની ધુરજણી હજારો જુદી રીતે થઈ શકે છે, તેમજ એ શબ્દના અર્થની સમજણની હદ નથી. આખું જગત્ત, બ્રહમાન્ડ અને ખુદ અનંત ઇશ્વર એ સર્વે, એ એકજ શબ્દમાં સમાઇ ગયલું છે, એનો ખુલાસો ઘણો લંબાણુ અને ભીન ભીન ભેદોથી ભરેલો છે, અને અત્રે જગ્યાની કોહતાઈ અર્થે, તે સર્વે ખુલાશો ન લખતાં ટુંકમાંજ જણાવીશું કે, જેમ અંગ્રેજો **માઇ લોર્ડ** (My Lord), મુસલમાનો **બીસમીલ્લા,** પારસીઓ **અહુરમઝદ,** તેમ હીંદુઓ **ૐ** એ સર્વે એકજ છે, અને આ જગ્યાએ એનો મીનીંગ **અનંત અનદીઠ પરમાતમાંનું ધ્યાન** એવો થાય છે. આ એકસરસાઇઝ બીજી એકસરસાઇઝ પ્રમાણેજ શ્વાસ ક્રીયા કરવી, પણ **દમને ચાર સેકન્ડ રોકીને પરમાતમાનુંજ ધ્યાન કરવું,** અને તે ધ્યાન કરવાને માટે ફક્ત એકજ શબ્દ **ૐ** વમાસવો, જેમ કરવાથી રફ્તે રફ્તે, એ શબ્દનો ભાવાર્થ તથા મીનીંગ અને એને લગતું જ્ઞાન કુદરતીજ, તમને તમારી આસથા અને દ્રઢતાના પ્રમાણમાં આપોઆપ થશે, કે જે **જ્ઞાન** મારફ્તે તમો **સુપરકોનશીયનસના** (Super-conscience) ત્રીજા તબક્કાપર આવેલા ગણાશો. એ એકસરસાઈઝ લાગત દીવસમાં બે વખત સહવાર અને સાંજ ૭ માસ સુધી કરવી. એ પ્રમાણે આખ્ખાં એક વરસમાં આ ત્રણ એકસરસાઇઝો મારફ્તે **સુપરકોનશીયનસંનેસના** (Super-conscienceness) ત્રણ તબક્કા પુરા કરવા પછીજ આગળ વધવું.

એકસરસાઈઝ ચોથી.

ઉપલી ત્રણ એકસરસાઇઝોમાં પુર્વીણ થવાથી, અભ્યાસી **એકાગ્રહતાના** (Concentration) પહેલા તબક્કાપર આવે છે. એકાગ્રહતાથી (Concentration) માનવી જે ચાહે તે મેલવી શકે છે, જ્યાં એકાગ્રહતા નહીં ત્યાં ગુરૂનું જ્ઞાન પણ ફોકટ છે કહેવત છે કે :—

"Precious moments if all lost,
Vicious movements stand as host."

"જીદર તુમારા મન સ્વાધીન નાંહી
વહાં સદગુરૂ કરેંગે કાંહી."

યાને જેનું ચીત્તજ ડામાડોલ, તે સાધારણ વેહવારી ચીજ ન કરી શકે, તો યોગ તે કયાંથી સાંધી શકે, મુખ્ય બંધારણ એકાગ્રહતા સાંધવાનું છે, પછી એકાગ્રહતા મારફતે દરેક ચીજ સહેલ થાય છે. માટે **એકાગ્રહતા** (Concentration) સંપુર્ણ કરવી જોઇયે. ઉપલી ત્રણ એકસરસાઈઝ, અને એક આખ્ખાં વરસની ચાલુ મેહનતે, ગમે તેવો માનવી, પોતાના મનને સ્થીર કરતાં ચાહે તો શીખી શકે છે, અને તે તબક્કાપર આવ્યા પછી યોગની સમાધીનો આ ચોથો તબક્કો, ખરા યોગની શરૂઆત થાય છે, જે શરૂઆતમાં મક્કમ અને દ્રઢ પગ પેવસ કરવાથી, હ્રદય અને આત્તમાનો પ્રકાશ ખુલે છે, ને તેની નિશાની તરીકે, ઘણીક બાબદની ખરી **અગમચેતી** પ્રેરણા શકિત (Instinct) મારફતે મલે છે, તથા તે માનવી, બીજા માનવીના મોઢાં પરથી તેનાં લક્ષણ, ફીઝયોગનોમી (Physiognomy) મારફતે નહીં, પણ ફક્ત **ઇનસ્તીંકત** (Instinct) મારફતે જાણી શકે છે. અને તે ઉપરાંત બીજા ઘણા દાખલાઓ અને ભેદને જાણવાની શરૂઆત મેલવી શકાય છે. તે માટે ત્રીજી એકસરસાઈઝમાં જણાવવા પ્રમાણેજ શ્વાસ ક્રીયા (Breathing Exercise) કરવી, પણ દરેક દમને ૧૨ સેકન્ડ સુધી રોકવો (Suspend) અને તેમ કરતાં "**ૐ શાંતિ શાંતિ**" એ શબ્દો મનોવાસનાથી દ્રઢ કરવા. અને શ્વાસ ક્રીયાની (Breathing exercise) એકસરસાઈઝ પુરી કરી, આંખ ઉઘાડી રાખી (યાદ

રાખવું કે દરેક શ્વાસ ક્રીયા અને દમની એકસરસાઈઝ વખતે **આંખ બંધ** રાખવી, પણ એકાગ્રહતા (Concentration) કરતી વખતે આંખ ઉઘાડીજ રાખવી.) એક કાગળના સુધ્ધ સફેદ કટકાપર નજર ઠેરવી રાખી, મનનાં દરેકે દરેક ખ્યાલને દુર કરી, તથા વિચાર મંડલને સુધ્ધ કોરૂં (Blank) બનાવી, તદન શાંત, કાંઇ પણ ખ્યાલ, કાંઈ પણ વિચાર વગર ૧૨ સેકન્ડ સુધી બેસી રેહવું.

એ પ્રમાણે ૭ મહીના સુધી શ્વાસ ક્રીયા કરી ૧૨ સેકન્ડ દમ રોકવાની ટેવ પાડવી, અને ત્યાર પછી દર બેઠક વખતે ૧૨ સેકન્ડ એકાગ્રહતાથી (Concentration) મનને તદન **શાંત** અને કોઈ પણ જાતના વિચાર કે ખ્યાલ વગરનું બ્લેંક (Blank) બનાવવું. એ એકસરસાઇઝ વાંચવામાં જેટલી સહેલ લાગે છે, તે કરતાં હજારો ઘણી વધારે એનો અભ્યાસ કરવામાં કઠણ અને ગ્રહન કરવામાં બીકટ છે. પણ તેમાં ફત્તેહ મેલવી તો, પછી **થાક** (Fatigue) જેવી ચીજ તમે દુન્યામાં કદી જાણુશો નહીં, તમારામાં એટલી બધી તો સહન શકિત (Endurance) પ્રગટી નીકલશે કે જેથી થાક જેવી ચીજ તમારા ખ્યાલમાંથી નીકલી જશે, તે ઉપરાંત થાક અથવા સુસ્તીનો ખ્યાલ થતાંજ, ફરીને ૧૨ સેકન્ડ શાંતિમાં એકાગ્રહ થવાથી, તન અને મનની દરેક થાક તુરતજ જતી રહે છે.

એકસરસાઇઝ પાંચમી.

આ એકસરસાઈઝમાં શ્વાસ ક્રીયા, ચોથી એકસરસાઇઝ પ્રમાણેજ કરવી પણ દમ રોકવાનો વખત વધારીને ૩૬ સેકન્ડ કરવો, તથા તેટલાંજ પ્રમાણમાં શાંત એકાગ્રહતાનો (Concentration) પણ વખત વધારવો. એ એકસરસાઇઝ પક્કી કર્યા પછી, તમને ખરા યોગની કેટલીક વિધ્યાઓનો ભાશ થશે. ખાસ કરી તમારા શરીરના તેમજ સામા ધણીનાં અને બીજાં માનવીનાં દરદો, તમારાં એકાગ્રહ કીધેલા તંદરૂસતીના વિચારથી સાજાં કરી શકશો, યાને **મેનટલ હીલીંગ** તમને આપોઆપ આવડી જશે, બીજા શખ્સોની ઓરા (Aura) તમને કવચીત કવચીત પ્રદશીત દેખાશે, તથા દરેક વસ્તુ

અને અજવાલાંમાં તમને અનેક **રંગો** અને ચમકારો માલમ પડશે યાને દરેક રીતે તમો સેલ્ફ ક્લેરવોયનસ (Self clairvoyance) યાને **અંતર દ્રષ્ટી ખુલવાની શરૂઆતના** તબક્કા (Preliminary stage of self-clairvoyance) ની લગભગ આગળ આવી પુગશો. ઘણાકોના અંગત અનુભવ પ્રમાણે સાધારણ માનવી આ તબક્કા સુધીજ યોગ અભ્યાસમાં ફત્તેહમંદીથી, હાલના નાષ્ટીક જમાનામાં આવી શકે છે. હું કબુલ કરૂં છું કે સંસારી માયા અને સંસારી સુખો ભોગવી નીરાલા થયલા ઘણાકોને, આ તબક્કાથી બીજી **બે તબક્કા** આગળ વધેલા મેં જોયા છે, અને તેવા શખ્સો ઘણા છે, પણ તેઓ પણ સાતમાં તબક્કાપર આવીને અટકેલા છે, અને તે પછીના તબક્કા કોઈપણ સંસારી માનવી પુરા કરી શક્યું હોય, એમ હાલના વખતમાં જણાયું નથી, અથવા મારી જાણમાં આવ્યું નથી.

એ પ્રમાણે હું ધારૂં છું કે યોગ અભ્યાસમાં પ્રયોજ્ય રીતે કોઈ પણ જીજ્ઞાસું, મક્કમ ઇચ્છા શક્તિ (Will-power) ના બળ વડે, આ પાંચ એકસરસાઇઝો ગ્રહન કરવાને શક્તિવાન થઈ શકે એ નિશ્ચય છે, પણ તે પછીના આગળ વધતા તબક્કાઓ તરફ તે **સંસારમાં રહીને આગળ વધે એ સહેજ અસભંવીત અને બહુજ કઠણ છે.**

એકસરસાઇઝ છઠ્ઠી.

આ એકસરસાઇઝ પણ આગલી એકસરસાઇઝોની માફકજ કરવી, પરંતુ દમ રોકવાનો વખત **બે મીનીટ** તથ **એકાગ્રહતાથી** (Concentration) શાંત થવા માટે **એક મીનીટ** રોકવી. આ એકસરસાઇઝ કરવાંથી આત્તમાનો પ્રકાશ તમારી શ્વાસ ક્રીયાનાં જોરે, તમારા બરડાના હેઠલા ભાગ આગળ બરડાની **વાંશી** અથવા **કરોડ** (Spine) ની માંહેથી સર્પ રૂપે ઉપર ચઢતી તમને લાગશે. યોગના બે માર્ગોમાં **વાંશી** મારફતે સીધ્ધી મેલવવાનો એક તથા **જ્ઞાન** મારફતે સીધ્ધી મેલવવાનો બીજો માર્ગ છે (એ માટે જુવો ચીત્ર બીજું તથા તેની સમજણ) આ ક્રીયાઓ અભ્યાસી યોગને લગતી **થીયરીઓ** (Theories) ને લગતાં પુસ્તકો વાંચવાથી, સમજી શકશે.

એકસરસાઇઝ સાતમી.

આ એકસરસાઈઝમાં શ્વાસને લાંબો વખત સુધી રોકી રાખવામાં તથા તેજ પ્રમાણમાં પાંચથી વધુ મીનીટ તદન શાંત એકાગ્રહતામાં જવું પડે છે. દમ રોકવો એ તો ઘણું સહેલ કામ છે, પણ દમ અને **શ્વાસના રોહને** (Current) **વિચાર અને ઇચ્છાનાં** (Thought and will-power) **દબાણ મારફતે કાબુમાં રાખવો, તથા તેજ વખતે તદન શાંત એકાગ્રહ થવું, એ હદબાહેરનું કઠણ કામ છે,** જે વરસોની ચાલુ તબેહ પાડવે ધીમે ધીમે ગ્રહન થાય છે, વળી એ યોગ ગ્રહન કરનારો શખ્સ, માયા અને સંસારી લોભ લાલચથી નિરાલો થયલો હોવોજ જોઇયે, યાને અનુભવ સીધ્ધ થયલો હોય તોજ, આગળ વધી શકે, નહીં તો પાછો માયામાં ફસી સર્વે ચીજ ખોઇ દઈ સાધારણ સંસારી માનવીની હાલતપર આવી પડે છે. આ સાતમાં તબકાપર જે શખ્સ આવે છે, તે **અંતર દ્રષ્ટી** (Clairvoyance) ના બીજા તબકાને પુગેલો હોય છે. અને એ પ્રમાણે આગળ વધતો યોગી જ્યારે બારમાં તબકાપર જાય છે, ત્યારે ખરા યોગને સાંધનારો થાય છે, તે દરેક ભેદ જાણે છે. તેવા યોગને પ્રાપ્ત કરનારો શખ્સ **હજરત આજરકૈવાન** ઇ. સ. ૧૬૨૭માં પ્રસીધ્ધ થઇ ગયો છે. ત્યાર પછી તેના ઘણા ચેલાઓ પહરેજગારી કરી ગયા છે, પણ તેઓ ઘણા ઉંચા દરજજે પુગેલા જણાયા નથી.

આ પ્રમાણે પ્રયોજ્ય યોગ સાંધન રફતે રફતે કરી શકાય છે. આ પ્રકરણમાં દરશાવેલી એકસરસાઇઝોને જીજ્ઞાસું અભ્યાસી જેમ જેમ ગ્રહન કરતો જશે, તેમ તેમ તેને આપોઆપ જ્ઞાન થંતુ જશે. સીધ્ધ થયલો યોગી, પયગમબરી શકિતઓ મેલવે છે, કે જેઓ ખુદાને પુગેલા હોય છે, તેથી વધુ આ જગત્ત કે બીજી જગત્તમાં આનંદમય કાંઇજ નથી. હવે યોગ આશન અને યોગ જ્ઞાનને લગતી આકૃતિનો થોડો ખુલાસો કરી, આ મહાન અને પવિત્ર ઇશ્વરી વિધ્યાનું પ્રકરણ બંધ કરશું. એ વિધ્યાનો અંતજ નથી, અને ગમે તેવી ઉંચમાં ઉંચ પંકતીએ એ વિધ્યામાં પુગવા છતાં, માનવી નાચીજ તે નાચીજજ

છે. મોક્ષ મેલવવો એ કરોડો જન્મનાં પુન્યેજ થાય છે, પણ મોક્ષનો માર્ગ પકડવો એ દુન્યામાં માનવીની ચઢતામાં ચઢતી નેમ અને ઉંચમાં ઉંચ જ્ઞાનની અસર છે. આ પ્રકરણમાં ફકત શરૂઆતનીજ બાબદો જણાવી છે, કે જે મારફતે કાંઇપણ હાની વગર, સીધો સાદો અને સત્યનો માર્ગ સહેલથી પકડી શકાય તેમ છે. ફકત જ્ઞાની વિધ્વાનોનાં શીક્ષણોનો **અંશ** તથા **અર્ક** આ પ્રકરણમાં સમાવાની અદના કોશેષ કરી છે. આ પ્રકરણને અને ૯ તથા ૧૦માં પ્રકરણોને ધાડો સંબંધ છે. **ઇચ્છા શકિત (Will-power) મારફતેજ દરેક ચીજ મેલવી શકાય છે, પછી તે શરીરીક, ધાર્મીક, સંસારીક કે આત્તમીક હોય, પણ તેની પ્રાપ્તિ ઇચ્છા શકિત યાને વિચાર શકિતના આકર્ષણથીજ છે.** જેવી ઇચ્છા તેવું તેનું ફળ. હાલમાં ઘણાક પંથો મોક્ષનો અભ્યાસ કરે છે. હું પણ એક નાચીજ જીજ્ઞાસુ અભ્યાસીજ છું, હું ગુરૂ નથી યા તો શીખવનારો નથી, જ્ઞાનીઓને મારાં વિવેચનમાં ભુલો નજર પડે તો, જ્ઞાન દ્રષ્ટીએ અને માયાની કલમથી કૃપા કરી પ્રદશીત કરવી, તેમજ સુધારવી એવી અરજ છે. આ પ્રકરણની વધુ સમજણ માટે જુવો ચીત્ર બીજાનો ખુલાસો.

ચીત્ર બીજાંની સમજણ.

A. કુદરતનું અનદીઠ-અનંત-ચૈતન્ય=The Universal Intelligence or the Force.

B. શ્વાસ નળી=Breath pipe.

C. ખોરાકની નળી=Elementary canal or food pipe.

D. શરીરના માસવાલેા ભાગ=Body, muscles etc.

E. ઇડાં નાડી=Sympathetic Ganglia (Left).

F. શરીર માહેલુ ગરમીનું ચૈતન્ય=Spiritual essence of Heat.

H. હ્રદય=Heart.

K. ગુરદા=Kidney.

L. ફેફસાં=Lungs.

M. શ્વાસ દમમાં લેવું=Inhaling breath.

N. શ્વાસ બાહેર કાઢવેા=Exhaling breath.

O. શ્વાસ એકાગ્રહ કરવેા=Absorbing breath in the I spirit.

P. પિંગળા નાડી=Sympathetic Ganglia (Right).

R. સાંભળવાની શકિતને લગતું ચૈતન્ય=Spiritual eather to ears.

S. સુષુમણા નાડી=Spinal Nerves.

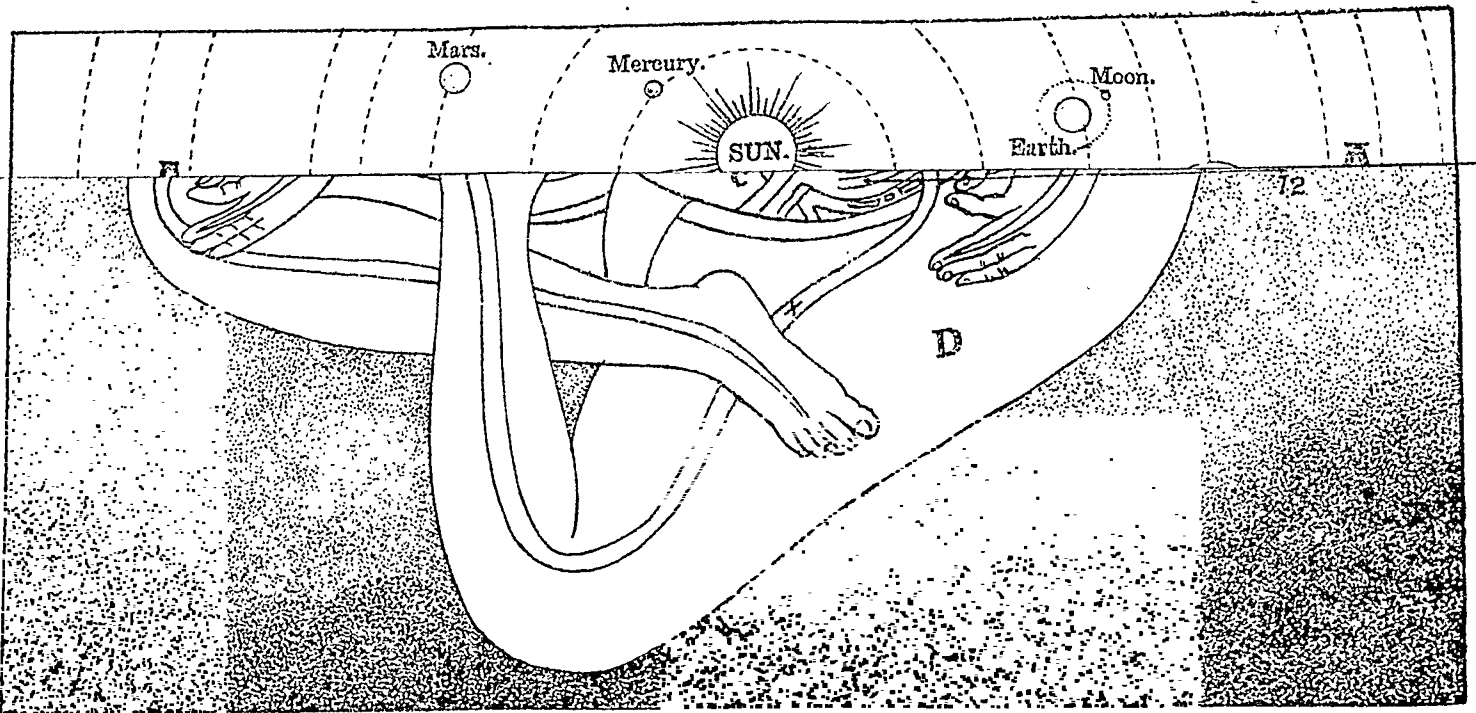
T. હાથમાં ચાલતું ચૈતન્ય=Spiritual eather to hands.

X. પગમાં ચાલતું ચૈતન્ય= „ „ „ legs.

Y. આંખમાં ચાલતું ચૈતન્ય= „ „ „ eyes.

1. સેામ ચક્ર=Spiritual faculty of Will Wit and Intelligence.

2. મનશ્ચક્ર=Spiritual faculty of Knowledge and natural gifts.



ચીત્ર રજુ, કુદરતનું ચૈતન્ય. The Universal Intelligence.

3. જ્ઞાનચક્ર=Spiritual faculty of Prudence.
4. આજ્ઞાચક્ર= ,, ,, ,, Memory.
5. ધ્યાન કમલ= ,, ,, ,, Meditation.
6. નાસિકા ઉત્પાદ્ય કમલ=Spiritual faculty of ambition and avarice.
7. લલના ચક્ર=Spiritual faculty of Conscience.
8. કરણ ઉત્પાદ્ય કમલ=Spiritual faculty of Intellect.
9. હ્રદય પદ્મ= ,, ,, ,, Passions.
10. બ્રહ્મ ગ્રંથિ, સુર્યચક્ર= ,, ,, ,, Senses.
11. કુન્ડલિ= ,, ,, ,, Nature or Elements.
12. મુલાધારચક્ર=Coccygeal Plexus.
13. સ્વાધિષ્ટાન પદ્મ=Sacral Plexus.
14. નાભિચક્ર=Lumber Plexus.
15. અનાહત પદ્મ=Dorsal nerves.
16. વિસુદ્ધ પદ્મ=Cervical nerves.
17. બ્રહ્મ રંધ્ર=Pons Varolii and Cerebellum.
18. ચૈતન્યનો પ્રવાહ=The Current of Intelligence or Force.

આ ચીત્ર બીજાંની સમજણ ઘણીજ ભીન્ન ભીન્ન સુક્ષમ છે, અને આ આખ્ખી ચોપડીનાં પ્રકરણોમાં જે સમજણો અને વીગતો ખુલાસાથી આપી છે તે, તથા **આખ્ખા જગત્તનું ચૈતન્ય** (Universal Intelligence) **કેમ અને કેવી રીતે પોતાનું કામ આરંભે છે,** તે સર્વેનો **અર્કરૂપી સારાંશ** દેખાડે છે. એ ચીત્ર ખુલાસાવાર સમજાવતાં એક આવીજ બીજી ચોપડી લખવી પડે તેટલા માટે આ ચીત્રની થોડીક

સમજણ, કે જે આ પુસ્તકમાં આવેલી બાબદોને અનુસરતી છે, તેજ સમજાવાની કોશેષ કરી છે. બીજાં પ્રકરણમાં જણાવ્યા પ્રમાણે કુદરતમાં **સર્વવ્યાપક, સર્વનાશક, સર્વોપરી, અનંત, સબળ એકજ ચૈતન્ય છે, કે જેથીજ અજવાળું** (Light), **અવાજ** (Sound), ગતિ (Motion), **રંગ** (Color), દરેક જાતનાં **આકર્ષણ** અને નિરાકર્ષણ (Attractions and repulsions), **મનુષ્ય વર્ગ, જાનવર, અને વનસ્પતી માંહેલા દરેક જીવો** (All life), **માનવીના વિચારો** અને **જુસ્સાઓ** (Every impulse of thought), તથા **શરીરની ગતિ** (Vital energy) **વીગેરે છે,** કે જે સર્વે આ ચીત્રમાં અનુક્રમે નિશાનીઓ તથા આંકડાઓથી દેખાડયું છે. આ ચીત્ર, શરીર શાસ્ત્રને લગતાં આ ચોપડીમાં આવેલાં ચીત્ર ચોથાંની બરાબર છે. ચીત્ર ચોથાંમાં જેમ જ્ઞાનતંતુઓની રગો (Nerves) દેખાડી છે, તેમજ આ ચીત્રમાં દરેક ચૈતન્યની રગો (Intelligence) દેખાડી છે, કે જે **ચૈતન્ય** (The Universal Intelligence) મારફતે, સુર્ય પોતાના કુટુંબી ગ્રહ સેતારાઓને ફરતા રાખે છે, તથા તેજ **ચૈતન્ય અનંત અનદીઠથી** (Infinite) તે **જડ પદાર્થ** લગી, **(જુવો ચીત્ર પહેલું).** કોહીઝન (Cohesion), કેમીકલ એફીનીતી (Chemical affinity) ગ્રેવીટેશન (Gravitation), ઇલેક્ટ્રીસીટી (Electricity) પોલરાઇઝીંગ ઓફ એતમસ (Polarizing of atoms), શરિરીક તથા આત્મીક શકિતઓ (Physiological and Psychological forces), વીગેરે મારફતે એક બીજાપર અસર કરી દરેક ચીજની **ઉનંતી** અથવા **નાશ** કરે છે. હવે એ **ચૈતન્ય** માનવીના શરીરમાં જુદી જુદી અનદીઠ આત્મીક શકિતઓ કેમ ઉત્તપન્ન કરે છે, તે દેખાડયું છે. **(જુવો ચીત્ર બીજું).** ઉપર દેખાડયા પ્રમાણે **હવામાં** સર્વ ઠેકાણે **કુદરતનું ચૈતન્ય (A)** છે, તે માનવી શ્વાસ **(B)** મારફતે પોતાના શરીરમાં લે છે, શ્વાસ શરીરમાં જાય છે, તેની સાથેજ ચૈતન્ય સમાયલું હોવાથી તે ફેફસાંમાં (L) જઈ, પોતાનું અનદીઠ રૂપ પ્રકાશમાન કરે છે, જેથી ફેફસાંમાં **એક જાતની ગતિ** (Force or intelligence) **ઉત્તપન્ન કરે છે, જે શકિત** ત્યાંથી આગળ વધી બીજી અનદીઠ શકિત સાથે

મલી જીવન શકિત (F) બને છે, જે શકિત શરીરનાં દરેક અવ્યવેામાં જુદી જુદી **ગતિ** (**C, D, E, H, K, P, R, S, T, X, Y**). પાચન શકિત, માસ, હ્રદય, ગુરદા અને સાંભળવાની શકિત તથા હાથ, પગ અને આંખ વીગેરે, દરેક અવ્યવેામાં ચાલતી જુદી જુદી રગેા અથવા નરવસેામાં (Nerves), ફરે છે જેથી સર્વે **શરિરીક લીલા** (Physiological motion) વ્યાપી રહી છે.

એવી રીતે કુદરતનાં ચૈતન્યનેા (**A**) **અંશ** સર્વે પ્રકારની શરિરીક અનદીઠ હીલચાલ કરે છે. (પાને ૬૭માં જુવેા ચીત્ર ચેાથું) વળી આપણે જાણ્યે છેએ કે એજ ચૈતન્ય જગત્ત માંહેલી અનેક પેદા થતી વસ્તુએામાં **સર્વવ્યાપક** (Creative force) અને **સર્વનાશક** શકિત (Destructive force) લેખે સમાયલું છે. કે જે ફેારસ અથવા ચૈતન્ય (Force) દરેક ગ્રહ સેતારાએાને ગતિમાં ફરતા રાખે છે, દુન્યાની દરેક જીવદાર અને નિર્જીવ પદાર્થમાં દેખઈતી તેમજ અનદીઠ રીતે ચાલુ છે, માનવીના શરિરમાં પણ તે જુદાં જુદાં નાના ચૈતન્ય લેખે મેાજુદ છે, જેથી માનવીના શરીરથી તે આખ્ખી જગત્ત સાથે તે સંબંધ ધરાવે છે.

ચીત્ર બીજાંમાં દેખાડવા પ્રમાણે નાશીકા વાટે (**M**) ખેંચેલેા **દમ** (શ્વાસ) ચાલુ ટેવ પાડવે, રેાકતાં (**O**) તથા પાછેા બાહેર કાઢતાં (**N**) આવડ્યા પછી તે **દમને શ્વાસ કીયા મારફતે, વિચાર અને ઈચ્છા શકિતના દબાણ હેઠલ જુદા જુદા શરિર માહેલાં અનદીઠ ચક્રોમાં રેાકીને, અમુક વિચારને એકાગ્રહ કરવાથી, જુદી જુદી આત્મીક શકિતએા મેલવી શકાય છે. વિચાર** (Thought force) અને **ઈચ્છા શકિતના** (Will-power) **દબાણ હેઠલ દબાયલેા ચૈતન્યનેા અંશ,** (Nerve centres) **બ્રહ્મરંઢ્ર (17)** વાટે, કુદરતનાં ચૈતન્યમાં આમેજ થાય છે, જેમ થતાં જે જે **જ્ઞાનચક્રો** (Nerve centres) ભેદાય છે, તેને લગતી આત્મીક શકિત તે શખ્સ મેળવે છે. વિજલીક પ્રવાહ જેમ અનદીઠ દેાડે છે, તથા દરેક શકિત જેમ અનદીઠ ઉત્તપન્ન થઇ શરીરમાં અથવા શરીર બાહેર, અને

જગત્તમાં પ્રવેશ કરે છે, તેમજ **માનવીના વિચારનો દ્રઢ થયલો અંશ, હવામાં પોતાની ધ્રુરજણી ફેંકી ધાર્યું દરેક કાર્ય સીધ્ધ કરે છે. એવી રીતે શરિરીક, સંસારીક અને આત્મીક સુખ** મેળવવાના બે માર્ગ છે.

પહેલા માર્ગને જ્ઞાન માર્ગ કહે છે :—નાશીકા વાટે (M) શ્વાસ ખેંચી, તે શ્વાસને (7) લલનાચક્ર, (5) ધ્યાન કમલ, (4) આજ્ઞાચક્ર, (3) જ્ઞાનચક્ર, (2) મનશ્ચક્ર, અને (1) સોમચક્રમાં અનુક્રમે ૧૬માં પ્રકરણમાં દરશાવેલી એકસરસાઇઝો પ્રમાણે દરેક ચક્રો તરફ ધ્યાન એકાગ્રહ કરવાથી, તથા શ્વાસને રોકી રાખવાથી ફ્રેનોલોજીકલ નરવ સેનટરો (Phrenological nerve centres) (જુવો પ્રકરણ ૧૩ મું ચીત્ર ૨૫ મું) માંહેલા અનેક **સદ્દગુણોની પ્રાપ્તી** મારફતે, એકાગ્રહ કરી છોડેલો વિચારનો પ્રવાહ ઉપલાં (7, 5, 4, 3, 2, 1.) ચક્રોમાં એકાગ્રહ થઇ, આત્તમીક સર્વવ્યાપક ચૈતન્ય બની **બ્રહ્મરંદ્ર** (17) માર્ગે બાહેર નીકળી, શરીર બાહેરની જગત્તમાં ધ્રુરજણીરૂપે (18) બાહેર પડી, ધારેલા વિચારને લગતાંજ તત્વો (Atoms) એકઠાં કરી, ધાર્યું કામ સિધ્ધ કરે છે. જુવો ચીત્ર ૩૪મું (જેમાં માનવીનાં વીચારની ધ્રુરજણી માનવીના શરીરની આસપાસ ફરી વલી, કુદરતનાં ચૈતન્યમાં મળે છે.)

સંસારીક તથા શરિરીક સુખોની પ્રાપ્તી માટે નીચલો માર્ગ સહેલ અને સાદો છે.

નાશીકા વાટે (M) શ્વાસ લઈ, તે શ્વાસને સહેજ તાળવાં આગળ (O) રોકી, ત્યાંથી ફેફસાંમાં (L) લઇ જઈ રોકવો, જ્યાં તેની ગતિ બદલાઈ તે શ્વાસનું જીવન તત્વ (F) બનશે, તે શરીરનાં અનેક ભાગમાં વિચારના પ્રવાહ મારફતે દોડાવી શકાય છે, જેથી આરોગ્યતા (જુવો પાનું ૧૩૯ ઓટો મેન્ટલ હીલીંગ) મલી વ્યાધી દુર થાય છે. હવે એ જીવન તત્વ (F) ને જ્ઞાન નાડીઓ (E. S. P.) મારફતે **સુર્યચક્ર** (10 Solar plexus) તરફ લઈ જઈ ત્યાં શ્વાસને (જુવો ચીત્ર ૭મું પાને ૨૦૭) રોકી પાછો હૃદય પદ્મ (9) મારફતે **૮–૬માં** થઇને

(N) વાટે બાહેર કાઢવેા, જેથી વિચાર એકાગ્રહ થઇ ધારેલી ઇચ્છાનાં તત્વ શરીરની બાહેરની જગત્તમાંથી ખેંચી, તે ઇચ્છા પુરી પાડે છે. (જુવેા પાનું ૨૨૩ તથા ચીત્ર ૧૭મું મેનટલ ફેાટેાગ્રાફી).

બીજો માર્ગ:—ચઢતી કળાની આત્મીક સીધ્ધીઓ મેલવવા માટે, યેાગીઓ શ્વાસ ક્રીયા મારફતે પેાતાની ઇચ્છા શકિતના જોરથી (Will-power) ચૈતન્યને મુત્રાશય (Bladder) તરફ લઇ જઇ (12) કુન્ડલિમાં દાખલ થઇ જ્ઞાન નાડીઓ (E. S. P.) વાતે મુલાધારચક્ર (12), સ્વાધિષ્ટાન પદ્મ (13), નાંભિચક્ર (14), અના હતપદ્મ (15) અને વિશુદ્ધ પદ્મ (16) ભેદીને બ્રહ્મરદ્ર (17) માં જાય છે, એ માર્ગ બહુજ કઠણ અને ભીન્ન ભીન્ન ભેદભરેલેા છે, તથા એ ચક્રોની સમજણ તથા ગુણેા વિધ વિધ છે, એ માટે ઉંચા જ્ઞાનની જરૂર છે. એ પ્રમાણે દરેક શ્વાસ ક્રીયા કરતી વખતે જે વિચાર એકાગ્રહ કર્યે, તેને લગતી અનદીઠ શકિત શરીરમાં ઉત્તપન્ન કરાય છે, જે મારફતે શરિરની વ્યાધી દુર થાય છે, તેમજ શરિરમાં ઇચ્છા અનુસાર કાર્ય સીધ્ધ કરવા માટે જે વિચાર એકાગ્રહ કરવામાં આવે છે, તે વિચારની ધ્રુરજણી, ઇચ્છા શકિતના દબાણ હેઠળ બાહેર નીકલી પેાતાનેા પ્રકાશ ફેંકે છે, જેથી આકર્ષણના (Like attracts like) કાયદા પ્રમાણે ધારી ઇચ્છા પાર પડે છે. યેાગીને જુદા જુદા ચક્રો ભેદી તેની શકિતઓને ગ્રહન કરવી પડે છે, જેથી **મેાક્ષનેા માર્ગ** ખુલ્લેા થઈ જાય છે. **મેાક્ષ** એ આત્મ સુધ્ધીનું ઇનામ છે, એટલે તે આત્મ સુખ પ્રાપ્તીજ લેખાય. હવે શરિરીક સુખ પ્રાપ્તીમાં, શરીરની તંદરૂસતી છે. વ્યાધીનેા નાશ કરવાને દરેક માનવીને હક છે. એક દુર્ગુણી માણસ પણ પ્રશ્ચાતાપ કરી પેાતાના શરીરની તંદરૂસતી માટે ઉપલું ચૈતન્ય વાપડે, તેા તેને પણ ફત્તેહ મલે છે. તંદરૂસતી મેલવવી અને તંદરૂસતી આપવી એ સત્યવાદી ચીજ છે, જેથી તેવા વિચારની અસર કુદરતનાં ચૈતન્યપર જલદી અસર કરી, આકર્ષણ મારફતે વ્યાધીવાલા ભાગપર દેાડી આવી, વ્યાધીનેા નાશ કરે છે. સંસારીક વેહવારીક સુખ, ધન દેાલત કે માનસિક ઉમેદેા પણ, એવીજ રીતે અનદીઠપણે પાર પડે છે, પણ તેમાં કુદરતનાં આકર્ષણનેા નિયમ લાગુ પડે છે,

જેથી અંતર ખાય છે. **સૌ સૌની લાયકાત પ્રમાણેજ તેને મલે છે.** (Like attracts like) લાયકાત નહીં હોય તો, તે લાયકાત પહેલે મેળવવી જોઇયે (જુવો પ્રકરણ ૯–૧૦) અને લાયકાત મેલવવા પછી તેને અનુસરતું જ્ઞાન આપોઆપ થવેથી, ઇચ્છા હાંસલ થાય છે. માનવીને હાલમાં પાંચ ઈંદ્રીઓ (Five sense) જાહેર છે, પણ આ વિધ્યાના જ્ઞાન મારફતે છઠ્ઠી ઈંદ્રીં (The latent force of the mind) ને લગતું જ્ઞાન આવે છે, અને તે ઈંદ્રીને ખીલવવાથીજ સર્વે પ્રાપ્તી છે. **જગત્તમાં કાંઇ પણ ચીજ અશક્ય નથી.** (Nothing is impossible) દરેક ચીજ બનવા કાલ છે, **જેવી તમારી મહેનત, જેવી તમારી નિતી ને વીચાર, તેવું તેનું ફળ તમુને મલશેજ.** એક વખત આ ચૈતન્યના કાયદાઓનું જ્ઞાન મેળવો, તે જ્ઞાન મારફતે તમારી ઇચ્છા શકિતનું (Will-power) બળ વધારો, અને પછી જે ચાહશો તે કરી શકશો, એમાં કાંઇ સંદેહ નથી. **આ સત્ય છે,** તેમાં સંદેહ પડે તો સત્યને શોધી કાઢવાની કોશેપ કરો, કારણ કે આ વિધ્યા નવી નથી. ફીલસુફો કહે છે કેઃ—"જગત્તની હસતી અગાઉ હતી, તે હસતી તેમજ નીસતિમાં છે ને રહેશે." જુગે જુગ, વખતે વખત, તેનું પ્રમાણ તેની રીત રૂઢી બદલાઈ છે, બદલાય છે ને બદલાશે, **પણ તેનો મુખ્ય પાયો "ફોરસ" (The Force or the Intelligence) એકજ છે, અને એકજ રહેશે.** એ પ્રમાણે ચીત્ર બીજામાં દેખાડયાં પ્રમાણે માનવીનો હરેક વિચાર, શ્વાસ સાથે મનોજ્ઞાન સ્વરૂપથી શરિરમાં અનેક ગતિના ચક્રોમાં જાય છે, અને ત્યાંથી દરેક જ્ઞાનચક્રો ભેદ તો આત્મ જ્ઞાન સ્વરૂપે આત્મ જ્ઞાનચક્ર (Spiritual nerve centre) માંથી પસાર થઈ, જગત્તનાં અખુત ચૈતન્યમાં મલે છે, **જે ચૈતન્ય કુદરતનું સર્વવ્યાપક, અનંત, અને અનદીઠ બળ અથવા ફોરસ છે, કે જે બળ અથવા ફોરસ વડેજ કુદરતની દરેક હસતી તથા નિસતી છે, તે બળ અથવા ફોરસને લગતું આપણને જ્ઞાન થવે, આપણાં સુખોને માટે તેનો ઉપ્યોગ કરી શકયે એ સંભવીત છે. એ પ્રમાણે આપણે તે પરમકૃપાલુ ઇશ્વરની બેસુમાર શકિતઓ માંહેલું ચૈતન્ય, જ્ઞાન**

આધારે, આપણી આસથાના પ્રમાણમાં વાપડી, તેનો લાભ મેળવી શકયે છૈએ. આટલો ખુલાસો હાલના આ પુસ્તકને લગતી બાબદો માટે પુરતો વિચારી, તથા તે ઉપર કીધેલાં વિવેચન ઉપર ધ્યાન ખેંચી, વાંચનાર સુજણોને **સત્ય શોધી કાઢવાનો** આગ્રહ કરતાં, આ પુસ્તકનું આ સેવટનું પ્રકરણ બંધ કરીશું.

સંસારીક વેહવારીક, શરિરીક અને આત્મીક જ્ઞાન તથા સુખો વિધ્યા મારફતે જાણવાને તથા મેળવવાને આ નાનું પુસ્તક યોગ્ય થઇ પડશે, એવી આશા છે. આ પુસ્તકનાં લખાણોની સાહદત માટે વપડાયલી બાબદો અને ચીત્રો માટે, જે ગ્રંથકારોના પુસ્તકોનો ઉપ્યોગ કર્યો છે, તેઓ સર્વેનો અત્રે આભાર માનું છું.

સમાપ્ત.

ERRATA.

સુદ્ધ–અસુદ્ધ.

પાનું.	લાઇન.	અસુદ્ધ.	સુદ્ધ.
૪	૧૬	શ ક્તિકેવી	શક્તિ કેવી
૬	૪	પોતાના	પોતાની
૬	૧૦	એની	એવી
૭	૮	Proof	Prof.
૧૭	૨૯	લેાવેા	લાવેા
૨૮	૫	કેાહાઝન	કેાહીઝન
૩૨	૨૧	હીલયાલ	હીલચાલ
૫૦	૧૬	ક્રેામેાપેઠા	ક્રેામેાપેઠી
૭૪	૨૦	દબાનેા	દબાને
૮૪	૧૭	થવાથી	થવાની
૮૮	૧૧	fine	five
૮૮	૨૭	pleases	pheases
૧૦૩	૨૧	ચીત્રેમાં	ચીત્રામાં
૧૨૦	૧	અનકેાનશીસયલી	અનકેાનશીયસલી
૧૨૨	૧૭	સ્રાએાના	સ્રીએાના
૧૫૨	૨૨	બાબદમાં	બાબમાં
૨૭૭	૧૩	કુતરાં દેાડી દેાડી	કુતરાં દેાડ દેાડી
૨૮૧	૬	સાયે	સાથે
૩૦૧	૨૦	તથ	તથા

